Iolanda Mitrofan

Cristian Ciupercă

Psihologia și terapia cuplului

II 368.089

Editura Sper

Cuprins

PARTEA I

PSIHOLOGIA CUPLULUI 7

1. Nevoia de celălalt sau necesitatea diadei 9
2. Adolescența sau primele experiențe ale vieții în doi 17
3. Importanța atractivității fizice în alegerea celuilalt 24
4. Îndrăgostirea – iraționalitate și mister 34
5. Căsătoria: între necesitate și anomie 41
6. Rolul iubirii în parteneriatul modern 47
7. Sexualitatea conjugală – de la orgasm la rutinitate 56
8. O normalitate a zilelor noastre: relațiile extraconjugale 65
9. Dizarmonii ale vieții în doi 75
10. Disrupția maritală: cauzalități și consecințe 83
11. Relațiile dintre sexe: spre ce ne îndreptăm? 92
12. Să învățăm să fim fericiți 96

BCU IAȘI CENTRALĂ UNIVERSITY LIBRARY

PARTEA A II-A

TERAPIA CUPLULUI 101

1. Argument 103
2. De ce mergem la terapeut? 104
3. Terapia centrată pe problemă 107
4. Cum abordează terapeutul problema? 113
5. Problema puterii în cuplu 115
6. Problemele de ordin sexual 121
7. Cum rezolvăm o problemă de cuplu? 127
8. Comportamentele reciproc negative 129
9. Terapia centrată pe comunicare 130
10. Cum să fim sinceri cu partenerul? 134
11. Rolul politeții în comunicare 139
12. Bariere în comunicare 144
13. Agenda ascunsă 148
14. Jocul comunicațional 155
15. Identificarea și negocierea regulilor 157
16. Mecanismul familial 161
17. Cum să depășim monotonia? 163
18. Terapia psihanalitică de familie 165
19. Terapia cu grup de cupluri 169

Bibliografie selectivă 179

BCU "LUCIAN BLAGA" CLUJ-NAPOCA LIBRARY

PARTEA I
PSIHOLOGIA CUPLULUI

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

B.C.U. "M. EMINESCU" IAȘI

1. NEVOIA DE CELĂLALT SAU NECESITATEA DIADEI

Nu puține sunt cazurile când bărbații își exprimă nemulțumirile față de anumite atribute, atitudini sau comportamente ale femeii. La fel de puține sunt și situațiile în care femeile acceptă felul de a fi al bărbaților sau modul lor de a înțelege viața și de a reacționa la provocările acesteia. Practic, relațiile dintre sexe nu sunt decât o luptă continuă, uneori latentă și inconștientă, între ambițiile, reproșurile, sentimentele și sensibilitățile fiecăruia.

Viața ne-a demonstrat că, a convietui lângă cineva, dincolo de perioada oarbă și din ce în ce mai scurtă a îndrăgostirii, reprezintă un pariu aproape pierdut făcut cu *liniștea interioară*, de care am avea atâta nevoie în acest haos al începutului de secol XXI. Dezamăgirile, nemulțumirile, frustrările, refulările apar, nu doar în singurătate, ci și (dacă nu, *în special*) atunci când avem lângă noi o persoană care, din motive obiective sau subiective, tinde să ne victimizeze, să ne culpabilizeze, să proiecteze asupra noastră (îndreptățit sau nu) toată vina nefericirilor ei. Tendința este reciprocă iar democratizarea vieții de cuplu și emanciparea continuă a femeii favorizează disfuncționalitățile și accentuează insatisfacția vieții în doi.

Câți dintre noi n-am regretat, mai devreme sau mai târziu, legalizarea unei relații cu o persoană lângă care, inițial, eram convinși că vom fi fericiți? Câți dintre noi n-am descoperit în persoana iubită, defecte pe care doar timpul și scăderea pasiunii le-au făcut vizibile și perceptibile?

Așadar, conviețuirea dintre bărbat și femeie ridică mai multe probleme decât ne-am închipui oricare dintre noi. Luciditatea și obiectivitatea apar doar în momentul în care pasiunea și sentimentul se află în fază descendentă iar monotonia și rutina ajung să ne domine. Abia atunci avem detașarea necesară să constatăm că armonia și fericirea sunt prea scurte iar unitatea cuplului poate fi salvată doar prin depășirea greutăților și nicidecum prin evitarea lor. În această fază, multe cupluri clachează, partenerii preferând disoluția în speranța căutării unei fericiri care s-ar putea dovedi la fel de limitată și, în mod sigur, la fel de trecătoare.

Ne trebuie ceva timp, deci, să conștientizăm că viața nu-i un continuu început de relație și, pentru a fi cu adevărat fericiți, este necesară tocmai o *reconstrucție sisifică* a ceea ce încă nu s-a distrus. Ar trebui ca bărbatul să aducă femeii flori, necontenit, cu timiditatea și entuziasmul primelor întâlniri, ar trebui să o sărute cu pasiunea și nerăbdarea îndrăgostitului care a fost și să o dorească cu ardoarea și stângăcia primei nopți de amor. De cealaltă parte, femeia ar trebui să rămână la fel de misterioasă și nehotărâtă, să mențină calitățile care-l determinaseră pe partener să-și dorească la infinit prezența ei, proximitatea pașilor, șoaptelor și atingerilor acesteia.

Fiecare din noi a trecut prin acest stadiu. Mulți dintre noi știu ce a urmat : rutinizarea comportamentelor, banalizarea sexului, aplatizarea iubirii. Puțini dintre noi au presimțit, însă, consecințele : refugii vicioase, indiferențe conjugale, conflicte repetitive. Și asta pentru că majoritatea am crezut că iubirea va dăinui fără a fi permanent întreținută, am avut naivitatea să confundăm siguranța relației cu fericirea partenerilor ei.

Câți dintre bărbați nu renunță a mai curta o femeie, după ce i-a cucerit inima? Câte dintre femei nu încep a fi cicălitoare și posesive după ce sunt sigure de partener? Practic, cea mai mare greșeală constă în aceea că nu știm sau ignorăm faptul că iubirea este întreținută *în special* de ceea ce i-a dat naștere.

Avem, așadar, femeia și bărbatul, două personaje ce cunosc scurtul miros al fericirii și nesfârșitul gust al dezamăgirii. Ei uită, de obicei, că vina nefericirii le aparține și, cu excepția celor care luptă pentru revitalizarea relației, au de ales între două soluții : fie divorțează, căutând (ne)fericirea în altă parte, fie continuă relația, într-o manieră neimplicantă și conflictuală. În ambele cazuri, disprețul față de sexul opus crește, ceea ce amplifică reticența și neîncrederea, neloialitatea și nepăsarea, lucruri care pun sub semnul întrebării necesitatea conviețuirii în doi.

Tabloul pe care am încercat să-l schițăm este destul de pesimist. El reflectă faptul că majoritatea oamenilor, deși pornesc cu speranțe sau expectații mari în ceea ce privește căsnicia, ajung să se convingă (în anumite condiții) că relația de parteneriat nu este decât o poveste de genul acelora în care, pentru a fi fericiți până la adânci bătrâneți, trebuie ca partenerii să înfrunte o serie de

dificultăți și obstacole, aproape interminabile. Însă, spre deosebire de povești, viața este mult prea scurtă pentru a ajunge la acel final așteptat. Ceea ce întreține iluzia fericirii viitoare este tocmai *fericirea inițială*, izvorâtă din starea de inconștient îndrăgostit. O dată depășit acest stadiu, realitatea vieții sociale ne pune în fața unor provocări (carieră profesională, existența unei locuințe, apariția copiilor etc.) care, în absența unei veritabile maturități, pot favoriza bariere comunicaționale, afective și/sau sexuale.

Paradoxal, în ciuda problemelor continue pe care le ridică conviețuirea în doi, a nemulțumirilor față de ceea ce ar trebui să ofere fiecare în relația de parteneriat, tentația singurătății este, încă, destul de mică. Nevoia de celălalt înseamnă, poate, dorința individului de a avea pe cineva alături și de a încerca, alături de acesta, să ofere un sens vieții și nu în ultimul rând lui însuși.

Este adevărat că necesitatea diadei se regăsește în toată istoria vieții private, fiind una dintre puținele *constante* ale trecerii omului pe acest pământ, indiferent de cultură sau civilizație. La fel de adevărat este, însă, și faptul că veacul în care trăim ne determină să ne căutăm fericirea din ce în ce mai des, în configurații din ce în ce mai multe, fie ele nelegale, reconstituite sau reorganizate. Secolul hedonist în care am intrat ne provoacă să-i uităm mai ușor pe cei lângă care n-am putut să fim fericiți și să-i căutăm cu speranță pe cei care ne pot realiza așteptările.

Părăsim mult mai grăbiți o relație care se îndreaptă spre plafonare și ne reconstruim viața cu o ușurință dezarmantă și cu o frecvență incredibilă. A trebuit să ajungem în secolul XX pentru ca individul să conștientizeze *iraționalitatea conviețuirii monotone*,

desuetudinea sintagmei "până când moartea ne va despărți" aplicată pe diade supuse eroziunii afectiv-sexuale și comunicaționale. Tentația eliberării apare chiar și în cuplurile nefericite în fond dar căsătorite în fapt, în care teama efectelor disoluției este prea mare pentru a determina indivizii să-și găsească împlinirea în alte configurații. În aceste cazuri, relațiile extraconjugale reprezintă modalitatea cea mai ușoară de a găsi un strop de fericire într-o existență caracterizată de convenționalitate și regret.

Așadar, nevoia de celălalt a devenit o căutare *deseori inconștientă* a fericirii personale cu ajutorul partenerului de lângă noi, o dorință *uneori degradantă* de satisfacție erotică și sexuală. Am căzut într-o indiferență a sentimentului amoros, dragostea izbucnind și stingându-se la fel de repede într-o relație, la rândul ei abia născută și prematur decedată.

Am ajuns, iată, să avem nevoie de cineva, *dar mereu de altcineva*, numărul partenerilor unui individ de-a lungul unei vieți crescând necontenit. Dorința celeilalte jumătăți a crescut în intensitate și, de cele mai multe ori, și în varietate. Partenerii de care ne îndrăgostim sunt din ce în ce mai diferiți între ei și aproape că nu mai au nimic în comun cu idealul construit în adolescență sau în perioada maximelor fantezii. Iubim ce ne oferă proximitatea și selectăm din ce în ce mai puțin. Ne grăbim să începem o nouă relație până să părăsim afectiv sau sexual vechea conviețuire, care se îndrepta spre un previzibil sfârșit. Ne e teamă să rămânem singuri pentru că ne-am obișnuit prea mult să fim cu cineva. Ne e *imposibil* să rămânem singuri pentru că sufletul nostru este prea

plin de pasiune şi corpul prea înflăcărat de dorinţă, pentru a avea tăria de a alege celibatul.

Concluzionând, indiferent de numărul conflictelor şi de amploarea lor, de intensitatea dezamăgirilor şi de repetabilitatea acestora, bărbatul şi femeia îşi vor căuta tot timpul compania. Schimbările care s-au produs vizează, nu atât calitatea vieţii de cuplu, cât numărul partenerilor succedaţi. Este o modalitate de răspuns la provocările mileniului III, o posibilitate mai bună de a ne căuta fericirea în degringolada valorică şi cognitivă a lumii în care trăim.

Studii psihosociologice au încercat să etapizeze modul în care se creează şi se dezvoltă o relaţie intimă. D. Altman şi S. Taylor (1973) au elaborat *teoria penetrării sociale*, conform căreia există un adevărat ritual de apropiere a indivizilor, ritual care cuprinde patru etape :

1) *Orientarea* – oamenii se observă între ei, căutând să atragă atenţia şi să adune impresii, păreri şi opinii pentru a contura un portret cât mai complet al celuilalt. Sunt analizate modalităţile şi oportunităţile de abordare.
2) *Schimbul primar* – se încheie selecţia partenerului, individul concentrându-se asupra celui ales. Se creează o atmosferă mai destinsă, mai relaxată, chiar dacă schimbul afectiv rămâne inhibat de mulţimea de necunoscute pe care le încorporează celălalt.
3) *Schimbul secundar* – se renunţă la formalităţi şi se instituie relaţia afectivă propriu-zisă, fenomenul destăinuirii făcându-şi simţită prezenţa într-o măsură mult mai mare. Acest lucru consolidează relaţia, fiind înlăturate inhibiţiile legate de incompatibilitate.

4) *Schimbul terţiar* – transferurile efectuate la nivelul afectivităţii ating praguri absolute. Creşte siguranţa şi încrederea în celălalt, comunicarea are un caracter stabil şi permanent, asigurând puntea de legătură între parteneri.

Nu-i mai puţin adevărat că în fiecare din cele patru etape pot interveni diferenţe între aşteptările celor doi parteneri. De exemplu, bărbaţii tind să atribuie schimbului primar profunde conotaţii sexuale, în timp ce femeile îi conferă mai degrabă caracterul unei prietenii (Duck, 2000).

S-a constatat şi faptul că femeia acordă prea multe semnificaţii gesturilor unui bărbat şi încearcă să complice lucruri cărora bărbatul nu le acordă nici o importanţă. De exemplu, D. Schwartz (1999) a întrebat două grupuri de subiecţi la ce s-au gândit înaintea primei întâlniri. Majoritatea femeilor au răspuns că ele proiectaseră scenarii ulterioare primei întâlniri, în timp ce bărbaţii au declarat că ei nu se gândiseră la nimic.

Indiferent de sex, teama de a fi respins este cel mai frecvent motiv pentru care persoanele evită să propună o relaţie. Dacă am compara câte persoane de sex opus abordăm cu acelea pe care am fi vrut să le abordăm, am observa că numărul primelor este uimitor de mic (Pizzo, Seldes şi Gerstman, 1998). Sentimentul amintit a ajuns să fie împărtăşit şi de femei deoarece *distribuţia nonegalitară a rolurilor seductive nu mai funcţionează*. Din ce în ce mai mult se afirmă rolul activ al femeii în faza de debut a relaţiilor intime (Lipovetsky, 1997).

Autorul citat consideră că epoca noastră a pus capăt arsenalului masculin cu ajutorul căruia femeile erau seduse ;

declarația de dragoste – promisiunea de căsătorie. Azi, complimentele superlative, mai curând îl ridiculizează pe pretendent decât s-o flateze pe domnișoară. Promisiunea de căsătorie nu mai are efect, atâta timp cât femeile dispun de libertate financiară și sexuală. Trăim epoca în care seducția trebuie făcută fără emfază, decontractat, fără vreo promisiune sau ritual convențional.

De asemenea, D. de Rougemont (1972) ne atrage atenția că trebuie depășită prejudecata conform căreia reușita unei căsătorii depinde de *durata perioadei de reflecție* în ceea ce privește compatibilitatea cu celălalt. Această prejudecată pleacă de la premisa că alegerea partenerului are la bază o serie de așteptări ce nu vor suporta modificări în timp. Însă, niciodată nu putem prevedea evoluția noastră viitoare, cu atât mai puțin cea a partenerului sau a cuplului format. Mai mult, este o greșeală imensă să considerăm că timpul trecut peste relație nu afectează cu nimic atitudinile și comportamentele fiecăruia dintre membrii ei. Așa se face că ne trezim în situația de a nu înțelege cum trăim lângă partener o viață, fără a-l cunoaște cu adevărat.

Concluzionând, alegerea partenerului are la bază, în general, o combinație între nevoia de stabilitate afectivă și materială, îmbunătățirea statutului social și dorința de împlinire pe plan sexual (Pascal, 2001). Majoritatea cuplurilor formate sunt, la început, *fuzionale* (partenerii trăind unul prin intermediul celuilalt). Unele rămân așa, altele devin *fisionale* (partenerii nu mai doresc să se dizolve în cuplu, ci vor să își păstreze individualitatea și autonomia). O parte din cele care nu se destramă, ajung să redevină fuzionale, o dată cu apropierea vârstei a treia.

2. ADOLESCENȚA SAU PRIMELE EXPERIENȚE ALE VIEȚII ÎN DOI

Vine o vreme când ne pare rău că suntem încă copii. În momentul în care apar primele dorințe sexuale și primii fiori ai atracției față de nevinovăția sau candoarea privirii colegului de bancă sau vecinei de cartier, intervin și limitările impuse de către *ceilalți semnificativi*, limitări cauzate de vârsta pe care o avem.

Ni se spune că, la anii noștrii, nu știm ce este dragostea, de parcă știe cineva ce este, atâta timp cât puțini reușesc să o păstreze. Ni se mai spune că viața sexuală nu e indicată acum, deși dezordinea amoroasă în care trăim nu reprezintă decât efectul imaturității părinților și bunicilor noștrii, care au emancipat sexual o societate centrată pe plăcere. Nu în ultimul rând, ni se tot repetă că, la vârste firave, emoția pasională nu va aduce decât dezamăgire deoarece s-ar stinge repede, neștiindu-se a fi întreținută. Și acesta e un argument pueril pentru că, *indiferent de vârstă*, pasiunea dispare cu aceeași nonșalanță, singura diferență constând în intensitatea diferită a trăirilor și stărilor post-pasionale.

Unii dintre noi, din ce în ce mai puțini, ajung să interiorizeze aceste limitări și să le considere benefice. Ei fac parte din categoria celor pentru care obediența e mai importantă decât

libertatea şi raţiunea mai de preţ decât simţirea. Alţii, însă, influenţaţi în mai mare măsură de anturaj decât de părinţi, îşi lasă libere instinctele şi descoperă de timpuriu capcanele întâmpinate în drumul spre sexul sau inima celuilalt.

Din orice categorie ai face parte, împlinirile sau dezamăgirile pot fi la fel de mari. *Obedientul* se poate simţi frustrat că-şi amână aventura vieţii în doi, dar poate avea satisfacţia unei căsnicii bazate pe echilibru şi fidelitate, dacă are norocul să întâlnească un partener cu aceleaşi principii. De cealaltă parte, *libertinul*, adună satisfacţiile în prima parte a vieţii dar poate descoperi cu uimire, la maturitate, că existenţa sa nu-i decât un lung şir de relaţii sexuale, dincolo de care nu se mai află nimic.

Nu trebuie să se înţeleagă de aici că fericirea sau nefericirea urmează strict aceste traiectorii. Dealtfel, fiecare cuplu are istoria lui, *diferenţiată şi personalizată*, iar obedienţa sau nonconformismul nu sunt decât nişte predictori foarte slabi în complicata lume a sentimentelor. Atâta doar că, în funcţie de limitările celorlalţi în ceea ce priveşte emoţiile noastre exteriorizate, pot apărea frustrările, refulările, complexele sau blocajele comunicaţionale în relaţiile cu sexul opus.

Din această perspectivă, probabilitatea unei relaţionări mai bune cu semenii, a unei spontaneităţi sau deschideri emoţionale este mult mai ridicată la persoanele lăsate să descopere singure amarul gust al dezamăgirii sau dulcele miros al fericirii. Dealtfel, suntem capabili să depăşim mult mai uşor nefericirea provocată de ambiţia noastră de a intra într-o relaţie ce s-a dovedit a fi fără viitor,

decât evitarea acesteia şi plafonarea într-o aşteptare nesfârşită a unui partener lângă care *alţii* vor considera că vom fi fericiţi.

Dincolo de aceste consideraţii, mai devreme sau mai târziu, cu sau fără aprobarea tacită a celorlalţi, ne hotărâm să facem primul pas. Postmodernismul în care trăim a diminuat, se pare, aşteptările sociale legate de rol, clişeele potrivit cărora băiatul trebuie să fie cel care propune fetei prima întâlnire sau îi pretinde primul sărut. Astăzi, tentaţia dorinţei relaţiei este reciproc exprimată, chiar dacă sfaturile părinteşti continuă să meargă pe linie tradiţională. Fetele, datorită apartenenţei la o familie cu dublă carieră, simt nevoia de timpuriu a unei afecţiuni din partea cuiva sau, pur şi simplu, a unei companii în excesul de timp liber pe care îl au la dispoziţie. Ele solicită prietenia unui băiat până ca acesta să se decidă dacă are sau nu curajul primei iniţiative.

După acest pas, lucrurile devin mult mai simple. Lipsa de experienţă şi puritatea primei senzaţii de a fi îndrăgostit transformă partenerii în singurele elemente ale universului lor, univers în care nu mai are nimeni acces. În scurt timp, indivizii se sufocă în individualitatea iubirii lor sau constată că mai sunt şi alte persoane interesate de un eventual parteneriat cu fiecare dintre aceştia.

Din această perspectivă, anii adolescenţei reprezintă perioada în care relaţiile de prietenie sunt dese şi inconsistente, tocmai pentru că reţeaua de interacţiuni este foarte densă iar capacitatea de selecţie foarte redusă. Trecerile succesive de la un partener la altul devalorizează iubirea, chiar dacă aparenţa încearcă să pună sentimentul la baza fiecărei diade juvenile. Aceasta este, însă, vârsta imaginaţiei exaltate, a fanteziilor dorite, este perioada

în care adolescenții confundă, mai ușor ca niciodată, dorința cu iubirea și sexul cu dragostea.

O cercetare efectuată în 1998 (Meekers și Ionescu, 1999) pe un eșantion reprezentativ la nivel național alcătuit din 1533 de tineri între 15-14 ani evidențiază etapele unei relații intime, așa cum este ea percepută la această vârstă. Pentru cei aflați între 15-19 ani, firul narativ dominant este următorul : băiatul este cel care ia primul inițiativa (în 73% din cazuri) și el este cel care propune o primă întâlnire (63%). Prima întâlnire va avea loc cel mai probabil într-un week-end (46%), în parc sau într-un alt loc public (40%). La prima întâlnire, probabil că se plimbă (38%), se duc la o discotecă sau la un club (32%) sau la un cinematograf (19%). Se țin de mână (77%) și se îmbrățișează (62%). Se poate să se și sărute (54%), dar nu se pune problema unui contact sexual (96%). Este posibil ca părinții celor doi să nu știe nimic de ei timp de câteva săptămâni (39%) sau, cel puțin, câteva zile (31%). Fata îl va prezenta pe băiat părinților după ce s-au întâlnit mai mult de zece ori (53%). Părinții fetei vor încerca să supravegheze și să dirijeze relația fiicei lor (60%), în timp ce părinții băiatului nu se vor amesteca (44%). Băiatul începe să se gândească să facă dragoste cu fata din prima lună (66%), în timp ce fata își pune această problemă după șase luni (54%). Trec cel puțin trei luni înainte ca cei doi să înceapă să facă dragoste (46%). Când încep relația sexuală, folosesc un prezervativ (64%), metodă care rămâne obișnuită (61%). Se interesează de posibilitatea de prevenire a sarcinii de la prieteni (80%) sau mass-media (82%). Se poate ca fata să discute acest lucru cu mama ei (57%), dar nu cu tatăl (13%).

Pentru ce aflați între 20-24 ani, firul narativ dominant cunoaște unele diferențe. Partenerii se întâlnesc, cel mai probabil, la o petrecere sau în casa unui prieten (43%), dar s-ar putea întâmpla și la un bar, discotecă sau terasă (33%), la servici sau la facultate (18%). De obicei, unul dintre prietenii lor le face cunoștință (56%), deși s-ar putea să se întâlnească și din întâmplare (26%). La prima întâlnire merg la plimbare (29%), la o discotecă sau la un club (23%), la un bar sau la o terasă (20%). Se țin de mână (91%), se îmbrățișează (84%) și se sărută (82%). Este foarte puțin probabil să facă dragoste (84%). Nu se prezintă părinților decât după cel puțin zece întâlniri (37%). Relația poate deveni sexuală după 5-10 întâlniri (25%) sau chiar după 2-3 întâlniri (19%). Este probabil ca primul act sexual să aibă loc în casa unuia dintre ei (59%), în excursie (16%), la un hotel (12%) sau în casa unui prieten (11%). Motivul pentru care fata face dragoste este că își iubește partenerul (69%) sau pentru plăcere (25%). La băiat, procentele sunt 52%, respectiv 42%. Înainte ca relația să devină sexuală, cei doi au discutat despre partenerii sexuali anteriori (59%), despre evitarea sarcinii (88%) și despre protecția împotriva bolilor sexuale (76%). Vor folosi prezervativ prima dată (73%) sau nu vor folosi nimic (16%). Prezervativul va deveni metoda lor obișnuită (60%). Dacă fata ar rămâne însărcinată, ea ar prefera să se căsătorească și să păstreze copilul (59%), mai degrabă decât să facă avort (37%).

Dincolo de aceste cifre, mulți dintre noi apreciem, atunci când ne analizăm retrospectiv viața, că cei mai frumoși ani sunt cei pe care i-am trăit în adolescență. Atunci am cunoscut prima iubire,

primul sărut, prima noapte de dragoste, atunci am avut libertatea de a intra într-o nouă relație fără regretul responsabilității pierderii celeilalte.

La o analiză mai lucidă, vom vedea însă că am valorizat, de fapt, *naivitatea* de care eram în stare, *neputința de a conștientiza* că nevoia de iubire specifică vârstei era confundată cu însăși iubirea. Practic, adolescența a fost perioada în care simțeam și credeam că trebuie să iubim și să fim iubiți, neștiind, însă, căror manifestări interioare sau exterioare să le dăm acest nume. Ne plăcea ideea de a iubi și o identificam cu ceea ce speram noi că ne-ar putea face fericiți. Asociam dragostea cu puținele minute petrecute lângă persoana de care ne simțeam fizic atrași și cu multele ore de singurătate *aparentă* care ne despărțeau de ființa iubită. Ne plăcea să depășim obstacole imaginare, uneori chiar le inventam, pentru a demonstra altora cât de puternic este sentimentul care ne lega de jumătatea de lângă noi. Câteodată ne bucuram când părinții nu ne înțelegeau sau nu ne acceptau partenerul, fiindcă ne afirmam (pentru prima dată cu atâta vehemență) personalitatea și intram în cercul select al neînțeleșilor în ale sentimentului amoros. Astăzi realizăm, însă, că sfaturile părintești nu erau menite decât să ne ocrotească tinerețea de dezamăgirile ulterioare, provocate sau favorizate în special de imaturitatea noastră de atunci.

Așadar, adolescența reprezintă perioada în care voluptatea dorinței iubirii întrece maturizarea psiho-fizică, tentația diadei depășind capacitatea de a înțelege modalitățile de dezvoltare și împlinire a ei. Mai mult, dacă iluzia îndrăgostirii este dublată de realitatea vieții sexuale atunci disoluția pare mult mai aproape și

căutarea altui partener devine un scop mult mai dorit. Din ce în ce mai puține persoane afirmă că s-au simțit bine la primul contact sexual, nerăbdarea și lipsa de experiență creând mai mult disconfort decât plăcere. Și mai puține, însă, au *capacitatea de a înțelege* firească anxietate psihică și fizică a pierderii virginității și *maturitatea de a îmbunătăți treptat* relația sexuală cu partenerul nesatisfăcut (unii neavând nici timpul și nici spațiul necesar pentru aceasta). Frecvența mare a ruperii diadelor adolescentine care au început viața sexuală confirmă ipoteza noastră potrivit căreia dragostea reprezintă – în aceea perioadă – o pavăză lingvistică pentru sexualitate (care, nesatisfăcută, va genera disoluție cu o probabilitate mai mare decât în cazul cuplurilor inactive sexual).

Problemele generate de primele experiențe ale vieții în doi sunt mult mai multe decât cele prezentate de noi aici. Credem, însă, că cele mai importante dintre ele se regăsesc în rândurile noastre.

BCU "LUCIAN BLAGA" CENTRALA

3. IMPORTANȚA ATRACTIVITĂȚII FIZICE ÎN ALEGEREA CELUILALT

De cele mai multe ori, ne trezim că întoarcem capul pe stradă după picioarele unei femei sau structura atletică a unui bărbat, indiferent dacă suntem căsătoriți sau nu, singuri sau însoțiți de partener. Suntem atrași de fizicul unei persoane în așa măsură încât manifestările noastre ne scapă uneori de sub control, activându-se instinctele primordiale și impulsurile admirativ-agresive. Mai grav este faptul că, dincolo de adorația pentru frumos, avem momente când ne întrebăm de ce n-am avut șansa ca partenerul nostru să arate ca cei după care încă întoarcem capul. Și mai gravă este tendința de a încerca să remediem această "neșansă", în contextul unor relații paralele, adulterine, în care să ne proiectăm *fericirea temporară* pe nefericirea profundă a celui înșelat.

Frumusețea feminină și cea masculină au fost percepute și valorizate în mod diferit, în funcție de epocile istorice care s-au succedat. Astfel, arta paleoliticului superior și a neoliticului ne oferă reprezentări ale unei femei (statuete în care apare cu sâni hipertrofiați și căzuți, cu pântecele și bazinul enorme) privită mai mult ca simbol al fecundității decât al frumuseții. Societățile africane sălbatice fac din bărbat "ținta esteticii corporale" (de

Garine, 1987, 108), acesta preocupându-se în mai mare măsură decât femeia de înfăţişarea lui exterioară. O dată cu apariţia statului şi a claselor sociale intervine şi recunoaşterea socială a frumuseţii feminine. Totuşi, reprezentările feminine sunt încă profund marcate de modelul corpului masculin : ele sunt musculoase, cu umerii largi şi cu pieptul viril (Lissarraque, 1991). Mai mult, civilizaţia antică şi cea medievală încarcă frumuseţea feminină cu rezonanţe negative. Ele o asociază cu păcatul, cu decăderea şi cu diavolul. Renaşterea modifică radical această percepţie, prezentând femeia ca personificare supremă a frumuseţii. Interesul acordat aspectului fizic al bărbatului cade într-un con de umbră până în jurul anilor '60, care au marcat punctul de plecare pentru o nouă promovare socială a frumuseţii masculine. Supremaţia estetică a femininului n-a mai putut fi destabilizată, ajungându-se azi să se considere că "frumuseţea este o calitate proiectată de la naştere asupra fetelor" (Lipovetsky, 1997, 149).

Aceasta nu este decât o afirmaţie cu iz de prejudecată, atâta timp cât frumuseţea se poate modela şi întreţine indiferent de sex. Îmbrăcaţi un bebeluş în bleu şi va fi descris ca fiind puternic şi activ. Îmbrăcaţi-l în roz şi va fi apreciat ca fin şi delicat. Acest experiment realizat de Z. Luria (1978) evidenţiază greşeala celor care cred că frumuseţea este structural inegalitară. Practic, depinde de fiecare cum îşi armonizează trăsăturile corpului astfel încât să poată fi etichetat ca fiind "frumos".

Că femeile au fost şi sunt mult mai preocupate de acest lucru se datorează şi faptului că frumuseţea şi farmecul înfăţişării nu au aceiaşi valoare pentru cele două sexe : la femeie ele sunt

strategice, la bărbat sunt doar facultative. Studii efectuate în anii '60, reactualizate în '90 (Mermet, 1993) arată că femeile admiră mai curând umorul decât fizicul bărbatului, în timp ce acesta apreciază mai degrabă calităţile fizice ale femeii decât însuşirile ei intelectuale. Când li se cere femeilor să alcătuiască un clasament cu calităţile pe care le consideră prioritare la un bărbat, frumuseţea apare doar pe locul cinci; ierarhia preferinţelor masculine nu este aceiaşi : bărbaţii speră mai mult decât femeile să întâlnească frumuseţea la celălalt sex (Hagége, 1993).

Locul diferit acordat frumuseţii explică şi faptul că femeile sunt mult mai nemulţumite de corpul lor decât bărbaţii : doar un bărbat din zece se declară nesatisfăcut de trupul lui, la femei proporţia fiind de 1 la 3 (Lipovetsky, 1997). O franţuzoaică din două şi opt femei americane din zece au încercat, cel puţin o dată, o cură de slăbire; 63% dintre studentele din SUA ţin regim şi 80% dintre fetele având vârsta între 10-13 ani declară că au încercat să slăbească (Apfeldorfer, 1993). O cercetare efectuată pe un eşantion de 4000 de persoane din SUA, Europa, Australia, Africa, Japonia şi China a arătat că 15% dintre femei au sacrificat mai mult de cinci ani pentru a avea greutatea dorită iar 24% au renunţat la sacrificii după mai mult de trei ani. Femeile sunt nemulţumite în special de abdomen (71%) şi şolduri (60%) şi privesc graviditatea şi menstruaţia ca stări care le generează sentimente negative faţă de propriul corp (Garner şi Cooke, 1997).

Atenţia acordată corpului a crescut semnificativ, diverse studii evidenţiind acest lucru. Astfel, dacă în 1951, 39% dintre femei îşi spălau tot corpul o dată pe lună, contemporanele noastre

petrec între 8-9 ore pe săptămână pentru a-şi desăvârşi toaleta (Prost, 1997). Peste 70% dintre femeile franceze recunosc faptul că este o plăcere să se ocupe de îngrijirea şi întreţinerea propriului corp.

Nu-i mai puţin adevărat că femeile frumoase beneficiază de avantaje doar în virtutea faptului că sunt frumoase. Este nedrept, este discriminatoriu, dar este cât se poate de real. S-a dovedit experimental că cei care au un grad de frumuseţe fizică ridicat sunt mai bine recompensaţi pentru randamentul şi rezultatele lor (Berscheid şi Walster, 1969), sunt trataţi cu mai mare indulgenţă, au o şansă în plus la angajarea în muncă. S-a constatat chiar că juraţii sunt mai îngăduitori cu acuzaţii atrăgători decât cu cei urâţi, dar mai severi când victima delictului este plină de farmec (Eysenck şi Eysenck, 1998). Pe de altă parte, unei persoane atrăgătoare i se atribuie şi alte calităţi, cum ar fi : inteligenţă, sociabilitate, încredere în sine, altruism etc. (Adams, 1980)

Există însă specialişti care susţin că, departe de a fi o putere reală, frumuseţea feminină exercită o tiranie implacabilă asupra condiţiei femeilor. Din această perspectivă, G. Lipovetsky (1997) consideră că, impunându-şi restricţii alimentare, femeile îşi deteriorează sănătatea fizică şi psihică. Mai mult, eşecul frecvent al metodelor de slăbire este însoţit de demoralizare, de un sentiment de vină, de ruşine, de depreciere şi dezgust faţă de propria persoană.

La această situaţie contribuie în mare măsură şi *prejudecăţile* asociate modelelor de feminitate şi masculinitate. De exemplu, bărbaţii graşi sunt descrişi adesea ca fiind persoane cărora

le place viața, simpatici și prietenoși. Dimpotrivă, femeile grase sunt percepute ca fiind lipsite de voință, incapabile de a se stăpâni.

Pe de altă parte, femeile care reușesc să rămână atrăgătoare o perioadă îndelungată de timp se lovesc de alte probleme. Ele sunt văzute de cei din jur mai curând prin aspectul exterior decât prin realizările lor sociale. Nu sunt considerate a fi bune mame, sunt etichetate ca adulterine, dornice de parvenire socială (Eysenck și Eysenck, 1998).

Indiferent de prejudecățile asociate, atractivitatea fizică a rămas o condiție esențială în alegerea partenerului. Ne dorim ca el să fie inteligent, sociabil, înstărit, civilizat doar dacă sau *abia după ce* este și atrăgător. Ne dorim lângă noi, nu doar ce este mai bun, dar și ce este mai frumos. Cei care nu recunosc acest lucru o fac, fie din ipocrizie, fie din incapacitatea subiectivă sau obiectivă de a interacționa cu astfel de persoane.

Totuși, se pare că majoritatea oamenilor țin cont de propria șansă atunci când își pun problema de a relaționa intim cu cineva. Într-un experiment, cercetătorul a prezentat unui lot de bărbați șase fotografii cu femei. Două din ele indicau femei cu un înalt grad de atractivitate, două mediu și două scăzut. Într-o primă fază, bărbații au fost asigurați că se pot întâlni cu femeia aleasă de fiecare. În această condiție, toți bărbații au ales cele mai atractive femei. În a doua fază, subiecților li s-a spus că femeile pe care le selectează vor privi fotografiile celor care le-au ales și ele vor decide dacă acceptă întâlnirea sau nu. În această condiție, procentul celor care au selectat femei cu înalt grad de atractivitate a fost mul mai mic și el a fost legat de nivelul de atractivitate al bărbaților înșiși.

Pe de altă parte, indivizii par să nu fie atraşi de parteneri despre care ştiu că sunt greu de cucerit. S-a constatat că femeile frumoase care par inabordabile sunt evitate de bărbaţi din teama că ar putea fi refuzaţi sau ridiculizaţi. Un experiment întreprins pe câteva sute de studenţi (McGinnis, 1979) a evidenţiat faptul că bărbaţii care s-au întâlnit cu femei sociabile şi tolerante au cerut o a doua întâlnire în mai mare măsură decât au făcut-o bărbaţii ce contactaseră iniţial femei distante şi evazive.

Aşadar, importanţa factorului "atractivitate fizică" este ponderată de cel puţin patru variabile : accesibilitatea virtualului partener, încrederea în sine a celui care alege, compatibilitatea percepută şi contextul social în care se produce alegerea (Forsé, 1991). De regulă, un cuplu se constituie din persoane care au acelaşi grad de atractivitate. În caz contrar, persoana mai puţin atractivă are calităţi compensatorii. De exemplu, s-a constatat că femeile frumoase tinere se căsătoresc cu bărbaţi cu statut social mai ridicat decât al lor (Elder, 1969). Însă, frumuseţea nu garantează un viitor mai bun sau o viaţă mai fericită. Cercetătorii au arătat că femeile care au fost considerate atrăgătoare în timpul facultăţii erau, după 20 de ani, mai puţin fericite decât cele considerate atunci neatrăgătoare (Golu, 2000).

Dintr-o altă perspectivă, disconfortul psihic generat de lipsa de atractivitate a partenerului nostru poate fi la fel de mare ca acela determinat de atractivitatea sporită a acestuia. Dacă persoana de lângă noi este foarte atrăgătoare, mândria de a o avea alături este întunecată de teama continuă de a nu o pierde. Femeile frumoase au, de obicei, bărbaţi posesivi şi geloşi, pentru că foarte rar aceştia

au capacitatea de a înțelege că femeie părăsește o relație *nu neapărat* datorită trăsăturilor avute, ci *în special* datorită nemulțumirilor legate de atitudinile și comportamentul partenerului de lângă ea. Posesivitatea și gelozia cauzează conflicte majore, în așa măsură încât cuplurile în care cel puțin un membru este atractiv par a fi mai nefericite decât celelalte. Cu alte cuvinte, *frumusețea este o condiție necesară dar nu și suficientă* pentru a menține o relație iar identificarea celorlalte condiții devine mult mai greoaie când mintea este întunecată la gândul că poți pierde ceea ce nici tu n-ai crezut vreodată că poți avea. Un bărbat care are încredere în capacitățile sale, cu o imagine de sine pozitivă, necomplexat și cu un tonus optimist nu va avea niciodată teamă că ar putea fi părăsit și foarte probabil că nici nu va fi, atâta timp cât induce partenerei un aer de siguranță și de masculinitate.

De cealaltă parte, femeile frumoase s-au resemnat să caute bărbați atrăgători, în mare măsură datorită percepției sociale vis-a-vis de atractivitatea unei femei. Astfel, se consideră că acestea sunt instabile, pretențioase, adulterine, comode, cheltuitoare etc., atribute care le dezavantajează pe piața căsătoriei. Din această perspectivă, deși psihologia socială evidențiază faptul că alegerea partenerului se face respectându-se gradul de atractivitate dintre cele două sexe, excepția de la regulă pare a fi cuplul în care intră femeia înalt atractivă. Aceasta rămâne fără un partener pe măsură, găsindu-și foarte greu un altul, atâta timp cât bărbații neatrăgători nu au curajul să creadă într-o relație cu ea, iar atunci când cred intervine posesivitatea și gelozia de care vorbeam.

După cum se vede, atractivitatea poate fi uneori o povară, dacă nu ai lângă tine un partener pe măsură sau, cel puțin, unul care să te înțeleagă. Regretele pot fi comparabile cu cele ale unei persoane lipsite de atractivitate, care nici nu poate întreprinde ceva pentru a schimba această stare de lucruri. În cazul persoanelor puțin atractive, cea mai simplă dar și cea mai eficientă modalitate de a intra într-o relație viabilă este aceea a adoptării unei gândiri pozitive. Dealtfel, *frumusețea stă în ochii privitorului* și nu în imaginația ta, și este imposibil să nu existe cineva care să aprecieze chiar și trăsăturile pe care tu le crezi neimportante. Încearcă doar să scoți în evidență tonusul optimist, comunicativitatea, generozitatea și vei constata că și celelalte calități vor fi apreciate. Ajută-le doar să iasă la iveală!

Una dintre cele mai interesante probleme pe care le ridică atractivitatea se referă la punerea ei în evidență. Trăim în secolul corpului liber, de haine dar și de prejudecăți. Mass-media, moda, mentalitățile și orientările actuale ne provoacă continuu și conferă un nou sens conceptului de "altruism". Conform acestuia, nu mai este de ajuns să fim atrăgători pentru noi sau pentru partenerul nostru, acum simțim nevoia să împărtășim și altora, cel puțin pe cale vizuală, feminitatea sau masculinitatea corpului pe care-l avem. Am ajuns în stadiul în care femeile doresc să fie admirate, chiar cu riscul unor minime hărțuiri sexuale. A devenit o obișnuință pentru ele purtarea rochiilor transparente și lipsa lenjeriei intime, scoaterea în evidență a sânilor și a feselor. Tunsorile moderne, apelul la silicon sau combaterea necontenită a celulitei au creat premisele dezvoltării extraordinare a unei întregi industrii de

înfrumusețare. Saloanele de cosmetică, sălile de aerobic, fitness, masaj, centrele de chirurgie plastică etc., au ajuns o necesitate în această nebunie a întreținerii corpului, în această epocă în care dorința de a deveni fotomodel sau manechin a cunoscut o expansiune de neimaginat.

La fel de prolifică a devenit și dorința indivizilor de a încălca vechile bariere ale pudorii și de a ridica semi-nuditatea la rang de banalitate. Am ajuns, după o perioadă de uimire și de căutare inconștientă a ceea ce doar senzația neobișnuitului ți-o poate da, *să fim impasibili* la sânii goi de pe plajă, *să ne obișnuim* atât de mult cu goliciunea trupului, încât să devenim indiferenți chiar și la neînțelesele porniri ale dorinței. *Normalitatea nudului n-a făcut altceva decât să plafoneze atracția dintre indivizi.* Acesta este, poate, efectul pervers al simplificării drumului ce trebuie parcurs de un individ către intimitatea fizică a celuilalt. A dispărut misterul a ceea ce se afla dincolo de haine, pentru că le dăm prea repede jos și uităm prea ușor să le mai punem înapoi. Partenerii ajung prea repede în pat dar și mai repede își explorează corpurile într-un nonconformism care, dincolo de a aprinde dorința, riscă să ajute la stingerea ei. Expunerea obsesivă a nudului, lipsa de imaginație în crearea unei ambianțe provocatoare poate ajuta la apariția unei pasiuni puternice, dar numai temporare, poate înflăcăra partenerul, dar numai atât. Goliciunea brută combinată cu lipsa de creativitate fac din femeia cea mai atrăgătoare o monotonă partidă de sex, de care bărbații – mai devreme sau mai târziu – se vor dispensa fără regrete. Dealtfel, greșeala cea mai mare pe care o fac femeile frumoase este aceea că ele cred că atractivitatea lor este

suficientă pentru a cuceri un bărbat. Nimic mai adevărat, numai că nu trebuie să confundăm cucerirea unui bărbat cu *păstrarea* lui.

Femeia își dorește atât de mult să fie frumoasă, încât, de cele mai multe ori, nici nu concepe că n-ar putea fi. Rezultatele unui experiment pe un lot de femei arată că, în condițiile în care sunt rugate să aleagă din 6 cuvinte (pe o scală ce are la cele două extreme "frumoasă" și "urâtă"), nici una nu se apreciază ca fiind urâtă (Tolmach și Scherr, 1984).

Psihosociologii au arătat că frumusețea feminină sporește, nu doar imaginea de sine a femeii, ci și valoarea și statutul bărbatului. Astfel, un bărbat văzut în compania unei femei frumoase este apreciat ca fiind mai inteligent și mai competent decât atunci când apare alături de o femeie nu prea drăguță (Sigall și Landy, 1973). În schimb, frumusețea unui bărbat nu îmbunătățește imaginea femeii care-l însoțește.

Atractivitatea fizică poate fi, deci, la fel de bine o povară dar și un atu. Fără puțină inteligență ne aduce doar dezavantaje, fără puțin nonconformism nu ne aduce nimic.

BCU IAȘI CENTRU UNIVERSITAR

4. ÎNDRĂGOSTIREA - IRAȚIONALITATE ȘI MISTER

Există o perioadă, de obicei la începutul unei relații de parteneriat, când simțim mai intens ca niciodată că lumea se învârte în jurul unei singure persoane. Devenim atât de obsedați de aceea persoană încât nu ne mai interesează decât prezența ei. Suntem capabili să trecem peste orice obstacole care ar sta în calea fericirii noastre, indiferent că e vorba de părinți, prejudecăți, distanțe temporale sau spațiale.

Psihologii, filosofii și poeții au denumit-o "îndrăgostire" și au considerat că ea reflectă *slăbiciunile* firii omenești. Cele mai delicate sau insesizabile vulnerabilități ies atunci la iveală, cu o forță și cu o intensitate de neimaginat. În aceea perioadă adoptăm comportamente pe care, mai târziu, cu greu le putem explica. Ne periclităm rețeaua de relații interpersonale și chiar cariera profesională datorită indiferenței, neimplicării sau ignorării unor persoane sau probleme, tratate *altfel* până atunci. Riscăm, uneori, să pierdem totul pentru a câștiga, deseori, doar o dezamăgire.

Există și opinii conform cărora îndrăgostiții au nevoie unul de celălalt *pentru a arde*, dar nu unul de celălalt ca atare. Mai mult, nu are fiecare nevoie de prezența celuilalt, ci mai degrabă de absența lui (de Rougemont, 2000). Practic, îndrăgostirea solicită

prezența obstacolelor (morale, temporale, spațiale etc.) iar când acestea nu există, ele sunt căutate și construite chiar de cei doi.

Cum explică psihosociologii starea de îndrăgostit? În linii mari, ei consideră că :

1) Singurătatea ne face mai vulnerabili și favorizează dorință noastră de a intra în contact cu diverse persoane care se apropie de imaginea pe care o avem despre o posibilă iubire. Dacă intervine reciprocitatea, brusc ne îndrăgostim (Glasser, 2000).
2) Avem nevoie să găsim explicații pentru schimbările fiziologice pe care le trăim. Îndrăgostirea este doar eticheta atașată sentimentelor asociate acestor schimbări (Schachter și Singer, 1962).
3) În situația de excitabilitate, dacă avem în preajmă persoane atractive, avem tendința de a interpreta această stare ca efect al "căderii în dragoste" (Iluț, 2000).
4) Cu cât ne gândim mai mult la dragoste, cu atât este mai posibil să ne îndrăgostim (Tesser și Paulhus, 1976).

Dorința de a fi îndrăgostit începe să domine inconștientul fiecăruia într-o măsură din ce în ce mai mare. Exemplul cel mai elocvent este oferit de J. Simpson și colaboratorii (1986) care au reluat în 1984 o întrebare pusă în 1967 unui lot reprezentativ de subiecți : "*Dacă o (un) femeie (bărbat) are toate calitățile pe care le doriți, v-ați căsători cu aceea persoană, chiar dacă nu ați fi îndrăgostit de aceasta?*". Diferențele sunt evidente : 80% dintre femei și 40% dintre bărbați s-ar fi căsătorit fără a fi îndrăgostiți în

1967; doar 20% dintre femei şi 20% dintre bărbaţi ar mai fi făcut acest lucru în 1984.

Cei mai mulţi dintre noi nu conştientizează, însă, că sufletul unui îndrăgostit *miroase a cameră de bolnav neaerisită,* a atmosferă închisă, alimentată chiar de plămânii ce o vor şi respira (Y Gasset, 1995). De asemenea, puţini realizează că îndrăgostirea implică o atenţie *anormal fixată* asupra persoanei iubite, celelalte fiinţe şi lucruri fiind treptat dizlocate din conştiinţă. Mai mult, exclusivismul atenţiei înzestrează persoana favorizată şi cu alte calităţi, unele inexistente, altele supradimensionate, lucru care poate avea efecte negative mai târziu.

S-a calculat şi durata medie a unei obsesii romantice, ca fiind în jurul a doi ani (Chapman, 2000), s-a generalizat ideea că este normal ca oamenii să se îndrăgostească de mai multe ori în viaţă, s-a perpetuat prejudecata conform căreia *bărbatul se îndrăgosteşte cu ochii iar femeia cu urechile* şi, mai important decât atât, se consideră că îndrăgostirea induce, la finalul ei, mai multă nefericire decât am putea anticipa.

De ce se ajunge aici? În mare măsură, datorită incapacităţii noastre de a rămâne cu picioarele pe pământ. Dorinţa de a fi fericit este atât de mare şi asocierea fericirii cu senzaţia de a fi îndrăgostit este atât de profundă, încât uităm cu desăvârşire că mai trebuie să facem şi altceva. Printre altele, să ne construim fericirea învăţând din greşelile altora, să realizăm succese profesionale având la bază elanul şi vigoarea oferite de însuşi statutul de îndrăgostit.

Apoi, ne deschidem sufletul în faţa persoanei iubite cu prea mare uşurinţă, lucru care diminuează aria incognoscibilă şi misterul

relației, ducând la creșterea siguranței asupra celuilalt. Însă, pe măsură ce devenim mai siguri de partener, scade intensitatea îndrăgostirii, *luciditatea luând locul pasiunii.*

Nu în ultimul rând, posesivitatea și gelozia pot contribui la reducerea iluziei de veșnic îndrăgostit, ca și *tentația cuantificării sentimentelor*, apărută în momentul în care începi să crezi că dai mai mult decât primești. Abia atunci realizezi că partenerul idealizat are destule defecte, că marginalizarea auto-impusă a reprezentat, de fapt, un pas înapoi în fața celorlalți semnificativi.

De obicei, ieșirea din starea de îndrăgostit este unilaterală și nu reciprocă. Mai devreme decât celălalt, unul dintre parteneri începe să se detașeze, să nu se mai implice emoțional la fel ca până atunci. Motivele pentru care a ajuns în acest stadiu sunt diverse, putând acționa, fie individual, fie intercorelat. Contradicțiile cu părinții, contextul în care se manifestă relația sau îndoiala care intervine în momentele în care partenerul începe să adopte atitudini contrare, determină apariția primelor interogații și, implicit, apariția primelor semne de maturizare relațională. Când celălalt conștientizează neimplicarea, intervine stadiul tensiunii psihologice a cuplului ieșit din vrajă. Atunci, partenerii au de ales între două soluții :

1) se despart, mai mult sub impactul șocului produs de constatarea perisabilității fericirii. Speranțele mari inițiale, transformate în deziluzii și reproșuri, determină partenerii să aleagă ruptura în locul rutinei, disoluția în locul lipsei de pasiune.

2) rămân împreună, punând alte valori la baza relației lor. Acceptă o *dragoste maturizată*, bazată mai mult pe înțelegere, echilibru, comunicare și mai puțin pe pasiune, ardere, visare.

Ipoteza noastră este că, în societatea hedonistă în care trăim, șansele unui cuplu de a alege prima variantă sunt mult mai mari, indivizii preferând – cel puțin până la o anumită vârstă - *firimituri de fericire* în locul unei existențe liniștite dar anorgasmice, echilibrate dar nepasionale.

Am devenit obsedați de fericire, am ajuns sclavii satisfacției, iar starea de îndrăgostire este singura care ne poate ajuta să obținem ceea ce dorim. Dincolo de iraționalitatea ei, îndrăgostirea rămâne speranța oricărui nefericit și iluzia fiecărui celibatar. Ea ne determină să o căutăm *chiar și când există*, ca să fim siguri că n-am pierdut-o pe undeva. "Ai să mă iubești toată viața?" – nu este decât o interogație ce pleacă din teama că am putea pierde starea de beatitudine în care încă ne aflăm. Suntem conștienți că nu s-a inventat *veșnicia îndrăgostirii* și nici n-avem curajul să credem că noi o putem descoperi. Avem tendința, când simțim că o pierdem printre degete, să o căutăm în altă parte, mai degrabă decât am încerca să o revitalizăm. De multe ori chiar ajungem să ne mirăm cum ne putem îndrăgosti succesiv atât de repede, de persoane atât de diferite. Nu avem însă luciditatea de a constata că – de fapt – ne place starea de îndrăgostit, și nu neapărat persoana, de care ne despărțim foarte ușor când vraja ce ne-a încețoșat rațiunea se diminuează.

Dealtfel, există opinii conform cărora starea de îndrăgostit nu are cum să dureze pentru că n-ar fi echivalentă cu iubirea, ipoteză susținută de S. Peck (*apud* Chapman, 2000) cu ajutorul a trei argumente :

1) Îndrăgostirea nu este un act de voință sau o alegere conștientă. Cel mai adesea ne îndrăgostim într-un moment nepotrivit și de cine nu trebuie.
2) Îndrăgostirea nu presupune efort.
3) Cel care este îndrăgostit nu este cu adevărat interesat de progresul personal al celuilalt. Unica lui dorință este ca lucrurile să rămână așa.

Dincolo de aceste considerații, adorăm să fim îndrăgostiți și, poate, că nu-i nimic rău în asta. Cu excepția nefericirii care rămâne după disoluție, a dezamăgirilor care ne macină când transformăm pasiunea în prietenie, a descoperirilor progresive că nu avem maturitatea de a cunoaște mai bine persoana în brațele căreia ne aruncăm, îndrăgostirea este o experiență necesară pentru a ne împlini ca indivizi în existența noastră limitată.

Intensitatea efectelor negative ale primei implicări sentimentale ne poate marca, însă, decisiv. Eșecul unei îndrăgostiri ne poate determina să renunțăm la implicări viitoare sau să devenim prefăcuți în ale sentimentului amoros. Ultima variantă este cea mai nepotrivită opțiune deoarece partenerul actual nu este cu nimic vinovat de nefericirile noastre trecute și nu trebuie să proiectăm asupra lui suspiciunile personale privind eventualele consecințe ale senzației de a fi îndrăgostit.

Totuşi, deşi răzbunarea este o idee care vizitează inconştientul majorităţii celor dezamăgiţi de perversitatea sau duplicitatea pasiunii de nestăpânit, dorinţa de a retrăi clipele dulci ale amorului spontan este mult mai intensă. Ne înflăcărăm imaginaţia cu fiecare relaţie pe care o lăsăm în urmă şi cu fiecare combinaţie ipotetică în care am putea intra. Ne îndrăgostim la prima vedere cu o nonşalanţă incredibilă şi cu o ritmicitate de necontrolat. A ajuns o modă să te arunci în *pasiuni de-o vară*, în care regretele să nu aibă loc iar experienţa sexuală să reprezinte un scop în sine. Nebunia aventurii trecătoare întreţine, deci, iluzia îndrăgostirii şi, deseori, chiar o materializează. Atunci devenim mai buni, mai altruişti, mai sensibili, mai umani. Atunci trăim, poate, singura noastră perioadă când suntem capabili să satisfacem *necondiţionat* orice cerinţă a partenerului. Măcar pentru aceasta, merită să fim îndrăgostiţi şi să avem alături o persoană care să ne împărtăşească în aceeaşi măsură sentimentele.

BCU IAŞI CENTRUL VECHI LIBRARY

5. CĂSĂTORIA: ÎNTRE NECESITATE ŞI ANOMIE

De la o vreme, am ajuns în situaţia de a nu mai putea identifica avantajele căsătoriei pentru fiecare din cei doi membri ai cuplului. Nu că le-am fi ştiut cu certitudine vreodată, însă mentalitatea secolelor trecute cel puţin ne întărea iluzia că legalizarea unei relaţii reprezintă *o realitate implacabilă a destinului nostru social*. Dobândisem, prin socializare, sentimentul că împlinirea noastră ca indivizi este legată de întemeierea unei familii şi de naşterea unor copii. Învăţasem că, alături de naştere şi moarte, căsătoria reprezintă unul din cele trei momente cruciale ale vieţii şi singurul pe care îl putem avea sub control. Realitatea de lângă noi ne arăta cât de mult preţuia comunitatea statutul de căsătorit şi cât de puternic dezaproba celibatul sau disoluţia. Nu în ultimul rând, asocierea unor proprietăţi sau averi crea sentimentul unui confort material, într-o lume sărăcită de satisfacţii sau motive care să te facă fericit.

Evoluţia societăţii a schimbat multe din aceste premise. Schimbarea lor a făcut posibilă apariţia interogaţiei privind necesitatea căsătoriei, răspunsul concretizându-se în fenomene sociale de genul : creşterea accentuată a divorţialităţii, proliferarea uniunilor libere, răspândirea celibatului, creşterea continuă a mediei de vârstă la prima căsătorie. Acţiunea

conjugată a efectelor menționate pune sub semnul întrebării, dacă nu instituția căsătoriei, cel puțin percepția indivizilor asupra rolului ei în parteneriatul secolului abia început.

Cert e că trebuie modificat ceva, trebuie început de undeva pentru a nu se pierde definitiv încrederea indivizilor în ceea ce altădată era considerată a fi temelia relațiilor dintre sexe. Astăzi, asociem legalizarea cu constrângerea, amânăm căsătoria din rațiuni care altora le scapă, dar nouă ne sunt mai mult decât suficiente. De exemplu, generația bunicilor noștri nu înțelege dezordinea amoroasă în care trăim pentru că ea n-a pus, aproape niciodată, amorul la baza căsătoriei. Nu înțelege nici concubinajul, chiar dacă a simțit pe propria piele necesitatea unei perioade de acomodare și de constatare a eventualelor (in)compatibilități. Numai că, spre deosebire de noi (care mai putem renunța la partener în cazul unor disfuncționalități relaționale), bunicii noștrii erau constrânși să continue o căsnicie, monotonizată prematur de însăși nefuncționalitatea ei.

Constrângerile căsătoriei tradiționale erau de cel puțin trei tipuri :

1) *sacru* – avem în vedere faptul că instituția căsătoriei a fost însoțită de un ritual ale cărui elemente au fost păstrate vreme îndelungată. Azi, cererea în căsătorie este demodată iar majoritatea cuplurilor nu mai simt nevoia superstițioasă de a cere binecuvântarea unui preot (de Rougemont, 2000).

2) *social* – chestiunile de rang, de interese familiale şi de avere primau în faţa sentimentelor sau compatibilităţilor dintre cei doi.

3) *religios* – legământul religios era socotit a fi "pe vecie". Astăzi, majoritatea cuplurilor care se căsătoresc nu se mai aşteaptă să rămână împreună pentru tot restul vieţii.

Aşadar, raţiunile sociale, economice sau chiar religioase care susţineau căsătoria tradiţională au fost înlocuite cu altele, mai greu delimitabile şi mai puţin unitare. Pe cât de puţine, dar solide, erau motivele legalizării unei relaţii în secolul trecut, pe atât de diversificate, dar fragile, sunt acelea de azi. Paradoxal este însă faptul că, primele conduceau la căsătorii caracterizate în general prin conflictualitate şi disfuncţionalitate, pe când ultimele susţin în mai mare măsură diade armonice şi funcţionale.

Poate tocmai de aceea s-a renunţat la motivările legalizării cuplului tradiţional, trecându-se la altele, încă slab conturate. Putem spune, din această perspectivă, că trăim într-o *anomie a justificării dorinţei de a fi căsătorit*, într-o neputinţă a explicaţiei *generalizate* a schimbării de statut. Am început să aşteptăm de la căsătorie altceva decât stabilitate sau rutină, altceva decât copii sau conformism social. Mariajul a devenit consecinţa dragostei sexuale extaziate, scopul atingerii anumitor poziţii sociale, expresia noilor valori ale individualismului familial. Căsătoria actuală nu reprezintă decât o luptă a extremelor căreia, nu doar partenerul, dar nici noi nu prea avem cum să-i facem faţă pe

termen îndelungat. Am dori şi pasiune dar şi linişte interioară, şi autonomie personală dar şi control asupra celuilalt, ne-ar tenta relaţiile extraconjugale dar nu ne lasă posesivitatea, ne-am dori fericire, chiar dacă fiecare o înţelegem diferit.

Singurele certitudini ale căsătoriei moderne se referă la faptul că partenerii se iubesc mai mult decât în trecut, îşi explorează mai bine sexualitatea conjugală, trăiesc mai intens senzaţia de a fi îndrăgostit. Toate cele trei niveluri, însă, sunt supuse degradării, lucru care favorizează disrupţia şi devalorizează familia, ca instituţie socială. Îndrăgostirea este o stare trecătoare, satisfacţia sexuală dispare în lipsa creativităţii şi a implicării, iubirea se diminuează când uităm să mai trăim şi pentru altcineva.

Totuşi, căsătoria n-a ajuns o "instituţie depăşită", aşa cum sugerează 29% din subiecţii unei anchete sociologice efectuate în 1981 în Franţa (Vincent et al., 1997). Ea doar şi-a schimbat valorile, e drept mai repede decât se aşteptau cei a căror mentalitate este atât de rigidă încât *confundă inadaptarea cu dispariţia*. Şi-a modificat şi ritmul, în sensul că îşi calculează mai bine paşii atunci când partenerii decid legalizarea : prima căsătorie are loc la vârste înaintate (28,5 ani la bărbaţi şi 26,1 ani la femei, Hardyment, 2000) după o perioadă de concubinaj, de cunoaştere reciprocă aprofundată.

Perenitatea căsătoriei pare a fi susţinută de faptul că şansele unui individ căsătorit de a fi fericit sunt de cinci ori mai mari decât ale unuia necăsătorit şi de trei ori mai mari decât ale unuia divorţat (Eysenck şi Eysenck, 1998). Mai mult decât atât,

rata mortalității pentru cei necăsătoriți este aproape dublă față de a celor căsătoriți (Ziglar, 2001).

Așadar, societatea contemporană a înlocuit siguranța și stabilitatea familiei tradiționale cu pasiunea și efemeritatea familiei moderne. Astăzi, căsătoriile durează mai puțin, dar suntem mai fericiți decât înainte. Legalizăm o relație mult mai târziu, dar avem satisfacția că ne-am trăit viața așa cum am vrut. Nu are cine să ne mai judece pentru că nimănui nu-i mai pasă de nimic. Nici măcar noi nu ne mai acuzăm deoarece am descoperit ceva ce echivalează cu toate dezavantajele căsătoriei de azi : *posibilitatea de a fi fericit* alături de partenerul de viață. Oricât de scurtă ar fi această fericire, ea nu poate fi comparabilă cu toți anii petrecuți împreună de bunicii noștri, într-o atmosferă banală și rutinieră. Deși există păreri conform cărora cuplurile premoderne nu se căsătoreau din dragoste dar ajungeau să o cunoască în timp (Boswell, 1995), erau mult mai multe situațiile în care, *lipsiți de un fundament afectiv*, membrii unui cuplu nu reușeau decât să asimileze obișnuința cu iubirea și să confunde dorința de beatitudine cu tentația de a te minți în mod conștient.

Nefericirea accentuată a cuplurilor tradiționale în general, a femeii în special, a făcut posibilă apariția unor afirmații de genul : "căsătoria este un soi de sclavie casnică, sexuală și/sau sentimentală" (Pieq *apud* Lipovetsky, 2000). Aceasta nu-i decât o exagerare, căci totul se reduce la neputința partenerilor de a-și construi viața așa cum doresc, într-un acord tacit sau negociat.

E adevărat că, *ceea ce conduce către căsătorie este mai fascinant decât ceea ce va urma* (Nicolăescu, 1999), dar stă în puterile noastre să reuşim să fim tot timpul fericiţi. Mileniul în care abia am intrat certifică faptul că *am început să încercăm* să fim mai mulţumiţi cu viaţa noastră şi cu noi înşine. Din această perspectivă, căsătoria de azi reprezintă un semn al faptului că vrem *altceva* de la partener, în ciuda riscurilor care ne pot aduce în situaţia de a nu obţine nimic.

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

6. ROLUL IUBIRII ÎN PARTENERIATUL MODERN

Dacă ar fi să ierarhizăm noţiunile cel mai greu cuantificabile, pe primul loc s-ar afla, neîndoielnic, iubirea. Cu greu poate fi măsurată, mai ales că până azi n-am aflat cu siguranţă ce este. R. Băciulescu (1994) a întrebat 600 de femei ce înţeleg prin "iubire" şi a constatat că ele nu pot exprima în cuvinte sentimentul pe care l-au pus la baza relaţiilor lor maritale. S-a constatat chiar că, unele popoare nu au în limba lor nici un cuvânt care să desemneze starea de iubire.

De cele mai multe ori, subiectivitatea fiecăruia tinde să asocieze iubirea cu anumite sentimente sau stări, dar ele sunt din ce în ce mai diferite, în funcţie de societăţi, culturi sau epoci istorice. Chiar şi în cadrul aceleiaşi comunităţi, uneori chiar şi în interiorul aceleiaşi celule familiale, percepţia asupra iubirii poate fi diferită, ceea ce ridică serioase semne de întrebare asupra rolului ei în continuitatea unei căsnicii. Puţinele constante ale iubirii, reciproc împărtăşite de parteneri, par a fi *sentimentul de confort şi bună dispoziţie* (79%) şi *dificultatea de a te concentra* (37%), după cum reiese dintr-o cercetare efectuată pe 600 de studenţi, rugaţi să ierarhizeze stările emoţionale pe care le-au trăit în dragostea actuală sau recentă (Kanin et al., 1970).

Iubirea nu uneşte două veritabile personalităţi, ci doi parteneri ce sunt minţiţi de ceva care îi supradetermină (Oprescu, 1997). Ne place să credem că dragostea menţine cuplul, dar ajungem să conştientizăm că alte valori susţin *constant* şi *în mai mare măsură* relaţia de parteneriat. Chiar şi acolo unde există şi unde este reciproc împărtăşită, vine un moment când rutina o îndepărtează şi obişnuinţa o elimină. Din această perspectivă, deşi iubirea învinge multe obstacole, există unul în faţa căruia ea este aproape neputincioasă : durata. Abia atunci când iubirea se diminuează, devin sesizabile *cu adevărat* motivele care ne (mai) ţin alături de partener. Ele sunt atât de importante, încât preferăm continuitatea în locul disoluţiei, stabilitatea în locul pasiunii. Abia atunci *conştientizăm* că înţelegerea, comunicarea, încrederea, respectul, fidelitatea sau ataşamentul reprezintă valori care au influenţat decisiv apariţia, dezvoltarea şi maturizarea diadei în care ne aflăm. Unele dintre ele au fost sesizate încă de la debutul relaţiei dar, rareori, le-am considerat ca fiind predictori puternici ai trăiniciei convieţuirii. În schimb, la începuturile ei, iubirea este deseori văzută ca un garant al continuităţii, ca un liant ce va ţine nedespărţite cele două fiinţe subjugate de neînţelesele cărări ale amorului.

Există puncte de vedere conform cărora iubirea a fost şi rămâne o piesă componentă a identităţii feminine. G. Lipovetsky (2000) apreciază că problemele sentimentale sunt abordate cu reticenţă de către bărbaţi şi cu predilecţie de către femei. Trăirile intime sunt analizate, interpretate, disecate în mai mare măsură de

sexul feminin decât de cel masculin. Prin urmare, se consideră că femeia păstrează o legătură privilegiată cu dragostea.

De asemenea, există opinii potrivit cărora oamenii folosesc mai multe limbaje ale iubirii. De aceea, este necesar să învățăm principalul limbaj al partenrului, dacă dorim să comunicăm eficient cu acesta pe linie sentimentală. G. Chapman (2000) consideră că relaționarea intimă presupune cinci tipuri de limbaje. Acestea sunt :

1) *cuvintele de încurajare* – fiecare din noi are zone în care se simte nesigur. Potențialul latent din zonele de nesiguranță așteaptă vorbele de încurajare ale partenerului. Dacă acestea vor veni, vom aprecia cât de importante sunt preocupările noastre pentru partener, cât de mult îl interesează să fim fericiți și, implicit, cât de mult ne iubește.
2) *timpul acordat* – unii soți cred că petrec mult timp împreună, pe când, în realitate, doar *trăiesc* unul în preajma celuilalt. Puțini dintre noi își ascultă partenerul cu adevărat sau caută să-i înțeleagă gândurile și sentimentele. Prin "timp acordat" se înțelege canalizarea întregii atenții asupra persoanei de lângă tine. Este și acesta un semn că-l iubești.
3) *primirea de daruri* – darurile sunt simboluri vizuale ale iubirii. Ele certifică, în general, sentimentele pe care le avem față de partener, preocupările noastre față de dorințele acestuia.
4) *serviciile* – acestea nu reprezintă nimic altceva decât lucrurile pe care ar vrea partenerul să le faci. Implicarea

ta în realizarea serviciilor generează confort psihic şi aprecierea celui de lângă tine.

5) *mângâierile fizice* – atingerile, sărutările, îmbrăţişările etc., sunt, toate, modalităţi de a-i comunica partenerului emoţia iubirii. Ca o paranteză, s-a constatat că bărbaţii care îşi sărută zilnic nevasta la plecare trăiesc, în medie, între cinci luni şi un an şi jumătate mai mult decât cei care pleacă de acasă indiferenţi (Ziglar, 2001).

G. Chapman consideră că, dacă limbajele de iubire ale partenerilor sunt diferite, divergenţele pot fi amplificate în ciuda existenţei unui veritabil sentiment între cei doi. De aceea, fiecare trebuie să identifice care este limbajul principal al celuilalt şi să-i ofere mai mult exact acolo unde acesta se aşteaptă. Autorul citat apreciază că există trei căi prin care poţi descoperi limbajul celuilalt :

1) ce v-a cerut partenerul cel mai des în ultima vreme? Lucrul pe care vi l-a cerut se poate să fie exact acela care l-ar putea face să se simtă iubit.
2) ce face sau ce spune partenerul pentru a-şi exprima iubirea faţă de tine? Felul în care îşi exprimă iubirea poate indica ceea ce şi-ar dori de la tine.
3) ce îi provoacă cea mai mare suferinţă din ceea ce faci/nu faci? Opusul a ceea ce îi provoacă suferinţa este, probabil, limbajul iubirii.

Indiferent de limbaj, o foarte mare importanţă o are *egalitatea* în relaţiile de dăruire şi primire emoţională. Este ceea ce A. Giddens (2000) a denumit *dragoste confluentă*, adică aceea

dragoste care se dezvoltă numai în măsura în care fiecare partener este pregătit să-i dezvăluie celuilalt propriile sale îngrijorări şi necesităţi, pentru a-i proteja vulnerabilităţile şi slăbiciunile.

Cum a fost înţeleasă iubirea până la modernism? Aproape că nu se ştie. Însă, deşi membrii cuplului tradiţional tânjeau după dragoste (dar fiecare în altă parte), partenerii sfârşitului de secol XX, *chiar dacă o au*, sunt mereu în căutarea ei. Căsătoriile aranjate din trecut făceau aproape imposibilă unirea a două sentimente. Astăzi, există puţine cupluri care se formează în absenţa iubirii şi foarte multe care, văzând ce uşor se ajunge la ea, sunt tentate să creadă că întotdeauna mai e ceva de descoperit. Aproape normal, dorinţa cunoaşterii apare când intensitatea iubirii în propria diadă scade şi/sau în momentul în care apare altcineva.

Dintr-un anumit punct de vedere, *indivizii au rămas în acelaşi stadiu*, dincolo de succesiunea epocilor istorice : şi anume, ei sunt mereu în căutarea iubirii, cu pasiunea pe care ţi-o dau sufletul prea plin de visare şi corpul prea însetat de dorinţă. Astăzi, 9 din 10 tineri din America de Nord consideră că iubirea este esenţială într-un mariaj (Simpson et al., 1986). Un studiu asupra a 28.000 de persoane arată faptul că cea mai importantă calitate a femeii ideale, dar şi a bărbatului ideal, ar fi aceea a capacităţii de a oferi iubire celuilalt (Tavis, 1978).

Totuşi, nu putem ignora faptul că diferenţa între epoci este dată de modalităţile prin care indivizii ajung să cunoască iubirea.

În trecut, căutarea iubirii îmbrăca forma adulterului iar cei care nu aveau curajul unor relaţii paralele rămâneau cu frustrări comparabile cu cele rezultate din indiferenţa afectivă sau

insatisfacția sexuală. Astăzi, relațiile extraconjugale sunt doar o formă prin care *cerșim* afectivitatea unei terțe persoane care, uneori interesată, răspunde afirmativ nevoilor noastre. După ce fiorii pasiunii s-au diminuat, puțini indivizi iubesc *într-adevăr necondiționat* o persoană căsătorită, lângă care știu că n-au nici un viitor.

Mult mai frecvente sunt, însă, situațiile în care alegem disoluția, fie că provenim din cupluri conjugale sau nu. Intrăm și ieșim din relații cu o rapiditate pe care doar schimbarea mentalităților o poate explica. Iubim persoane diferite și căutăm tot timpul o dragoste care parcă n-o mai găsim. Am devenit nemulțumiți de ceea ce bunicii noștri ar fi fost extrem de fericiți dacă ar fi putut avea. Am ajuns, câteodată, *să ne plictisim de iubire* și să uităm să o prețuim. Tindem să banalizăm stările cu care ne obișnuim, ignorând faptul că dragostea este o continuă emoție, o nesfârșită descărcare sentimentală a trăirilor pentru celălalt. Așteptăm să primim pentru a începe să dăruim, oferim prea puțin față de cât pretindem.

Nu de puține ori, reducem sau confundăm iubirea cu satisfacția sexuală, lucru care o devalorizează sau chiar o distruge. Să nu uităm că, în lipsa creativității și a compatibilității, satisfacția sexuală dispare exact când ne obișnuim cu gustul ei iar nerăbdarea și culpabilizarea nu fac altceva decât să distanțeze emoțional și comunicațional partenerii. Dealtfel, o relație bazată doar pe sex este la fel de vulnerabilă ca una bazată doar pe iubire. Dragostea nu înlătură barierele culturale, sociale, religioase, atitudinale și

comportamentale dintre parteneri decât în foarte puține cazuri și cu compromisuri foarte mari.

Parteneriatul modern evidențiază rolul iubirii pasionale, dar nu face din ea un predictor puternic pentru stabilitatea relației. Dimpotrivă, în secolul nevoilor expresive și nu instrumentale, în veacul libertății de a fi fericit, rata divorțialității contestă însăși nevoia tinerilor de a fi îndrăgostiți. La ce bun să trăiești iubiri pasionale, dacă nu ai maturitatea să le și păstrezi?

Din această perspectivă, experiența ne arată că pasiunile sunt făcute să dispară, asemeni căsniciilor fondate doar pe acestea. Dealtfel, există o *incompatibilitate dovedită* între căsătorie și pasiune, atâta timp cât așteptările sociale față de instituția familiei au în prim-plan *stabilitatea* acesteia. Longevitatea unei căsnicii implică rutină și monotonie, în mai mare măsură decât implicare și dăruire. Parteneriatul modern, care accentuează latura hedonistă a relației, tinde să capituleze în momentul epuizării pasiunii, în debutul transformării dragostei, dintr-una pasională, într-una echilibrată. Acesta este efectul negativ cel mai puternic al libertății sentimentale acordate de postmodernitatea în care trăim.

Din acest punct de vedere, dacă opinia publică a mileniului III va legitima existența umană ca fiind o *pluralitate consecutivă de iubiri*, atunci pulsiunile noastre interioare își vor găsi justificări, nu doar personale, ci și sociale. În schimb, dacă percepția asupra instituției familiei va rămâne neschimbată, atunci pot apărea trei efecte :

1) fie renunțăm la legalizarea unei relații și adoptăm valorile concubinajului;

2) fie renunțăm la fidelitate și intrăm în relații extraconjugale;
3) fie renunțăm la căutarea iubirii pasionale și punem la baza căsătoriei alte valori.

Realitatea socială contemporană ne arată că adulterul tinde să devină o obișnuință, după cum uniunea liberă o normalitate. Membrii cuplului actual par să renunțe mai degrabă la căsătorie decât la satisfacție, par să aprecieze mai mult sexualitatea decât iubirea.

Din această perspectivă, P. Bruckner și A. Finkielkraut (1995) apreciază că formula "te iubesc" induce în prezent o presiune totalitară, deoarece îl obligă pe celălalt să suplinească tot ceea ce se pierde prin alegerea lui : diversitatea la care se renunță, aventurile sacrificate, fantasmele și visele neîmplinite. Altfel spus, "te iubesc, atunci încearcă să dispară limitele pe care le-am săpat prin alegerea mea".

Câți dintre noi reușesc, însă, acest lucru? Ratele divorțialității și frecvența relațiilor sexuale extraconjugale ne spun că foarte puțini. Opiniile potrivit cărora : *cine iubește cu adevărat, iubește decât o singură persoană* au căzut în desuetudine, mult mai aproape de realitate fiind acelea de genul : *ca bărbatul să iubească în mod constant o singură femeie, e nevoie de o fantezie care merge până la iluzie și trece în nebunie* (Ducici, 1994).

Exagerare sau adevăr? Din ce în ce mai multe lucrări de specialitate ne arată că dragostea bărbatului scade din momentul în care este satisfăcut sexual. O dată ce scade dragostea, scade și dorința și, din acel moment, privirile sunt întoarse către altcineva.

Diverse studii demonstrează faptul că omul iubeşte de mai multe ori în viaţă, chiar dacă o parte din aceste iubiri nu sunt materializate de cel în cauză ori identificate de celălalt. S-a constatat şi faptul că iubirile unui bărbat se încadrează într-una din următoarele două posibilităţi (Y Gasset, 1995) :

1) toate femeile iubite de un bărbat repetă acelaşi tip de feminitate. Uneori, coincidenţa merge până la a se menţine în acelaşi format fizic.
2) femeile iubite de un bărbat sunt de condiţie diferită.

Aşadar, există un puternic curent de opinie potrivit căruia societatea contemporană ne determină să credem că, dacă azi mai există un romantism, el este de natură libidinală şi nu sentimentală. Iubirea pare să nu mai aibă alt rol decât acela de a deghiza, ba chiar de a stăvili, libera manifestare a pulsiunilor. S-a ajuns la concluzia că structura socială a civilizaţiei occidentale a mileniului al III-lea şi spiritul ce rezultă din această strucură nu favorizează dezvoltarea iubirii.

Oare aşa să fie? Viaţa, dar mai ales fiecare din noi, putem confirma sau nu această ipoteză. Depinde ce vrem de la ceilalţi, dar mai ales de la noi.

BCU "LUCIAN BLAGA" CLUJ-NAPOCA

7. SEXUALITATEA CONJUGALĂ DE LA ORGASM LA RUTINA

Civilizaţiile evoluează, mentalităţile se schimbă iar spiritualitatea pare să domine, din ce în ce mai mult, omenescul din noi. Ne-am rafinat gesturile şi gustul pentru frumos, ne-am elevat limbajul şi comportamentul, ne-am întors către erudiţie şi credinţă. Un singur lucru a rămas la fel : instinctul sexual.

Secole de progres n-au putut schimba *primitivismul dorinţei carnale*, obsesia continuă faţă de sexul celuilalt căpătând accente iraţionale. Din această perspectivă, am dobândit libertatea de a ne satisface oricum, fără teama unor etichetări sau marginalizări. Am conferit normalitate sexului oral, considerându-l, nu atât o perversiune, cât un mijloc de construire sau revitalizare a intimităţii dintre parteneri. Ne-am dezvoltat abilităţile de a ne controla ejacularea pentru a creşte satisfacţia celuilalt şi a ne dovedi capacităţile sexuale conducătoare la orgasm. Am ridicat la rang de artă preludiul sau petting-ul, din respect faţă de corp şi duplicitate faţă de act. Am diversificat poziţiile din nevoia de evitare a rutinităţii sau de amăgire a adulterului.

Nu numai aspectul calitativ, dar şi cel cantitativ ne preocupă din ce în ce mai mult. Numărul mediu al partenerilor

de pat, de-a lungul unei vieți, este în continuă creștere, ca și numărul contactelor sexuale avute pe o perioadă strict determinată. Riscăm o prematură oboseală sau epuizare sexuală, dar cum mai putem opri ceea ce tinde să devină o *falsă necesitate?* De ce să refuzăm ceea ce ni se oferă cu atâta ușurință, dar și cu atâta pasiune? Aproape că nu ne mai interesează să avem o viață sexuală longevivă, pentru că asta cere echilibru și cumpătare, atribute ridiculizate de postmodernitatea lumii în care trăim. Am rămas, în privința sexului, ființe limitate, care așează sintagma *aici și acum* la baza oricărei relații mai mult sau mai puțin spontane. Am acumulat datorii mari față de Eros, transformând viața sexuală din pasiune în viciu.

Așadar, sexualitatea contemporană exprimă în mod convingător limitele noastre și ne amintește că omul nu este perfect stăpân pe el însuși (Băciulescu, 1994). Practic, nu ne putem controla dorința de a avea un partener în viețile noastre. Mai mult decât atât, sexualitatea seamănă în foarte mare măsură cu foamea : cu cât este mai mare, cu atât se arată mai puțin pretențioasă cu ceea ce o poate sătura (de Rougemont, 2000).

Întrebarea care se pune apare cu necesitate : suntem înclinați spre diversitate datorită naturii noastre primordiale sau societatea actuală ne-a determinat să exteriorizăm vechi impulsuri latente? Răspunsul, ca și adevărul, se află undeva la mijloc, ascuns în neputința responsabilității noastre de a afirma cu fermitate că am rămas aceleași *maimuțe goale* (Morris, 1967), în ciuda veșmintelor, mai transparente ca oricând.

Căutăm împreunarea cu aceiaşi cerbicie ca în trecut, ne eliminăm rivalii fără procese de conştiinţă şi considerăm în continuare puterea ca fiind garantul relaţiei în care dorim să intrăm. Singurul lucru care s-a modificat *cu adevărat* este capacitatea femeii de a refuza sau abandona *oricând* o relaţie, ambiţia ei de a-şi transforma pasivitatea şi dependenţa sexuală în activism şi autonomie. Ea a depăşit stadiul în care aştepta ca bărbatul să facă primul pas în iniţierea raporturilor sexuale, luându-şi libertatea de a cere sexului masculin să-şi arate disponibilitatea faţă de dorinţele ei, fie ele nestăvilite sau nu. Cercetări recente ale unui grup de psihologi şi psihiatri de la Clinica Universitară din Cluj-Napoca au arătat că dorinţa de acuplare sexuală este mai clar şi mai des exprimată de către femei (Vissarion, 1999).

Această transformare a redefinit raporturile dintre sexe, a conferit potenţialitate dorinţei femeii de a fi satisfăcută, dincolo de "obligaţia" ei de a conduce bărbatul la orgasm. Pe de altă parte, modificarea poziţiei femeii faţă de propria ei viaţă sexuală a avut asupra bărbatului un impact deosebit. Astfel, dacă în trecut acestuia nu-i păsa câtuşi de puţin de satisfacţia partenerei de pat, astăzi bărbatul a ajuns să-şi părăsească iubita pe care nu o poate conduce la orgasm. Iar satisfacerea femeii nu-i un lucru atât de uşor, dacă ar fi să plecăm de la concluzia unei cercetări pe 1000 de americani, între 13-48 ani : "e imposibil să mai satisfaci o femeie în ziua de azi" (Rubin, 1990).

Toate celelalte modificări înregistrate de-a lungul secolelor de sexualitatea noastră sunt neesenţiale şi conjuncturale. Ele

vizează forma, nu şi fondul, îmbrăcând erotismul în nuanţe comerciale, uneori spirituale, alteori groteşti. Am învăţat să ne mascăm obsesiile şi pulsiunile interioare, pentru că se revarsă mai năvalnic ca niciodată. Am împins societatea, *mai degrabă decât ea pe noi*, într-o dezordine amoroasă din care nu ne place să ieşim. *Anomia sexuală este*, poate, *singura formă de dezechilibru dorită*, pe care o justificăm cu inconştienţa nevoii hedoniste de a fi satisfăcut.

Atâta timp cât forţa opiniei publice a scăzut iar celuilalt nu-i pasă ce faci, pentru că el însuşi vrea să fie lăsat în pace, de ce n-am lăsa lucrurile aşa cum sunt? Toleranţa sexuală, cu conotaţii mai apropiate de haos decât de echilibru, este expresia *indiferenţei* celorlalţi faţă de identitatea, orientarea sau preferinţa noastră sexuală. Indivizii au împins societatea într-un erotism prost definit iar aceasta n-a găsit încă cele mai potrivite reacţii de răspuns. Nu că n-ar putea, dar îngrădirile totalitare trecute fac preferabilă democraţia sexuală în care trăim. E mai uşor să dăm vina pe societate decât să recunoaştem *nimicnicia impulsurilor noastre* către tot ce înseamnă organ genital.

Astăzi, relaţiile sexuale încep la o vârstă din ce în ce mai fragedă şi sunt revendicate de persoane din ce în ce mai vârstnice. Aproape 35% dintre adolescenţii între 15-17 ani sunt activi sexual (Şerbănescu şi Morris, 1997), doar 5% dintre femei şi 2% dintre bărbaţi fiind virgini în noaptea nunţii (Laumann et al., 1994). Cel puţin 7% din cupluri au întreţinut relaţii sexuale la prima întâlnire (Christopher şi Cate, 1985), chiar dacă există opinia conform căreia acest lucru nu este indicat. După

consumarea actului, femeile tind să ofere explicații de genul : "vreau să știi că nu fac așa ceva tot timpul", iar bărbații înclină să nu le creadă niciodată. Pe de altă parte, un bărbat căruia îi place cu adevărat o femeie, nici nu va încerca să o ducă în pat de la prima întâlnire. Dar câți dintre noi rezistă în fața unei femei atrăgătoare și disponibilă?

Prin 1985, G. Vincent făcea o remarcă ce părea, cel puțin la prima vedere, destul de hilară : "Soția fidelă–soțul adulter – iată un cuplu ce aparține de acum trecutului". Să fi vrut autorul să spună că soțul va deveni fidel într-un nou tip de uniune, fie ea conjugală sau nu? Este și aceasta o variantă, mai ales că – în condițiile proliferării alternativelor la căsătorie – fidelitatea reciprocă ar putea ține cuplul indestructibil și funcțional. Noi credem, însă, că sociologul francez s-a referit la faptul că, emancipată din punct de vedere sexual, femeia nu mai poate să se mulțumească toată viața cu același bărbat. Nesatisfăcută sau obosită, dezgustată sau curioasă, femeia va fi tentată să caute și în alte părți împlinirea și desăvârșirea potențialităților ei sexuale. De altfel, în 1992, femeile franceze au declarat că au avut de-a lungul vieții, în medie, între 2-5 parteneri (Lipovetsky, 1993).

Multiplicarea numărului partenerilor este favorizată de obsesia obținerii orgasmului. O anchetă efectuată în 1993 în Franța, pe 20.055 de bărbați și femei cu vârste între 18-69 de ani, a arătat faptul că 3/4 dintre cei intervievați au fost de acord că un raport sexual fără orgasm este frustrant (Anghel, 1994). S-a demonstrat chiar că un procent mai mic de 20% de orgasme feminine din totalul copulărilor generează instabilitatea cuplului

(Hamilton, 1948). Însă, riscul de divorţ este sporit şi în condiţiile unei frecvenţe prea mari a actului sexual în primul an de căsnicie. Acest lucru se întâmplă, fie datorită insatisfacţiei, fie datorită scăderii continue a numărului contactelor sexuale după primul an de mariaj.

Un studiu efectuat în SUA arată că femeile de origine hispanică fac dragoste mai des decât cele de culoare sau decât cele albe şi că femeile de culoare au şanse cu 50% mai mari decât femeile albe să atingă orgasmul de fiecare dată când fac sex. Un alt sondaj american arată că frecvenţa raporturilor sexuale scade o dată cu creşterea coeficientului de inteligenţă al celor doi parteneri (Pease şi Pease, 2001).

Efectul negativ cel mai evident al libertăţii de a face sex îl reprezintă *instabilitatea relaţiilor*, generată de însăşi incapacitatea partenerilor de a se satisface reciproc. Indivizii tind să rămână în diade care oferă plăcere sexuală ambilor parteneri sau să caute satisfacţia în altă parte, cu sau fără acordul celui anorgasmat. Fie că nu suntem satisfăcuţi, fie că noi înşine nu ne satisfacem partenerul, ne (re)verificăm capacităţile erotice cu altcineva, pentru a ne îmbunătăţi imaginea de sine şi pentru a diminua complexele care ne marchează destinul sexual în mod inconştient.

Mai nou, apelul la fanteziile erotice a devenit o practică generalizată, care îl poate ajuta pe individ să inventeze scenarii erotice cât mai excitante, cu mult înainte de a se afla în tovărăşia partenerului de pat. Ele pot dura secunde sau minute în şir, pot fi vizionate mental cu încetinitorul sau în fugă, se pot desfăşura în

cadrul banal al fiecărei zi sau în vâlvătaia unei arderi erotice nebune (Berger şi Ketterer, 1997).

La ce ajută fantazările sexuale? La creşterea dorinţei faţă de partener, la creşterea intimităţii dintre cei doi membrii ai cuplului, la picătura de curaj de care ai nevoie pentru a pretinde sau a-i oferi celuilalt scene fierbinţi de dragoste, aşa cum dintotdeauna ai visat. Practic, modul în care penisul intră şi iese din vagin e exact acelaşi, însă *conţinutul emoţional* e ceea ce îl face atât de excitant. Din acest punct de vedere, sexul pe bancheta din spate a maşinii, sexul în piscină, sexul pe plajă, noaptea, toate sunt experienţe emoţionale ce revitalizează relaţia şi reduc rutina, care reprezintă cel mai mare duşman al satisfacţiei sexuale. O veche zicală italiană spune : "*Nu eşti bărbat adevărat dacă nu ai făcut sex într-un copac, sub apă, sau cu femeia unui soţ gelos care bate la uşă*" (Reuben, 1999).

Revenim la fantazări. În cel mai rău caz, fantazările erotice te pot ajuta să ieşi din tot felul de situaţii dificile. De exemplu, poţi face sex cu cineva, gândindu-te la prima ta dragoste, la partenerul cu care te-ai înţeles cel mai bine la pat dar de care viaţa te-a despărţit, la actorii şi cântăreţii tăi preferaţi... Desigur, există şi categoria celor care se feresc în mod conştient de fantazări sexuale, imaginându-şi că (prin aceasta) s-ar îndepărta de partenerul căruia consideră că îi aparţin, simţindu-se de parcă l-ar înşela.

Cele mai recente cercetări asupra fanteziilor sexuale arată că acestea au unele elemente comune, ca de exemplu, a face dragoste cu persoane necunoscute sau cu persoane de acelaşi

sex. Există, în schimb, elemente care reflectă atitudini diferite : bărbaţii au fantezii de tip agresiv, în timp ce femeile tind să-şi imagineze întâlniri mult mai romantice (Leonelli, 1994). Oricum s-a constatat că persoanele capabile de fantezii erotice exprimă o dorinţă sexuală înaltă şi independenţă faţă de normele tradiţionale.

Diverse studii evidenţiază faptul că femeile, comparativ cu bărbaţii, au mai puţine aventuri sexuale fără a fi îndrăgostite. Se consideră că erotismul feminin continuă încă să se hrănească din semnificaţii şi imagini sentimentale. Nu degeaba Allan şi Barbara Pease (2001) consideră că, în ceea ce priveşte sexul, femeile au nevoie de un motiv; bărbaţii au nevoie de un loc în spaţiu. Cercetări efectuate în campusurile universităţilor americane au arătat că, atunci când o femeie atrăgătoare îi propunea unui bărbat să se culce cu ea, 75% erau de acord, în vreme ce nici o femeie n-a acceptat atunci când a fost abordată de un bărbat atrăgător. Se pare că anumite lucruri nu sunt, întotdeauna, de ajuns...

Concluzionând, creşterea numărului de relaţii extraconjugale, acomodarea indivizilor cu ideea de a fi înşelaţi, uşurinţa cu care se obţine iertarea în caz de adulter sunt indicatori ai autonomiei şi individualismului contemporan, motive care ne fac să credem că satisfacţia sexuală a devenit un scop urmărit cu consecvenţă şi neconvenţionalitate. Preferăm să părăsim o persoană lângă care nu ne simţim bine, până a încerca să identificăm cauzele care o fac incompatibilă cu starea de

confort. Alergăm după parteneri puternici din punct de vedere sexual, care emană încredere din felul în care sărută, din modul în care ştiu să satisfacă şi să fie satisfăcuţi. Uităm, însă, că orgasmul este întreţinut şi de anumite dorinţe psihice, dincolo de cele fizice, şi că diminuarea sentimentelor favorizează instalarea rutinei, fie ea sexuală sau nu. Nu putem fi satisfăcuţi la nesfârşit, fără a ne minţi pe noi înşine sau pe partener. De aceea, oricât am căuta în altă parte, *stadiul rutinei ne ajunge din urmă*, ca un coşmar care înnegurează cele mai romantice fantezii.

Ar trebui un efort continuu, al ambilor membri ai cuplului, *o creativitate agresivă şi o finețe romantică* pentru a menţine actul sexual la cele mai înalte cote ale satisfacţiei. Câţi dintre noi, însă, suntem capabili de aşa ceva?

BCU IAŞI CENTRALĂ UNIVERSITARĂ

8. O NORMALITATE A ZILELOR NOASTRE: RELAȚIILE EXTRACONJUGALE

Istoria vieții private dovedește persistența în timp a ceea ce morala dezavuează și religia consideră a fi un păcat. Secole de tăcere sau de prohibiție n-au putut opri acest *fenomen social*, aflat la limita dintre necesitate și nonconformism. Relațiile sexuale extraconjugale, căci despre ele este vorba, au reprezentat una din problemele majore cu care s-a confruntat instituția familiei de-a lungul timpului, una din cauzele constante ale destrămării cuplurilor, indiferent de vechimea sau trăinicia acestora.

Aprigii contestatari ai adulterului n-au înțeles, însă, niciodată că el a fost întreținut de însăși iraționalitatea motivelor care justificau statutul de căsătorit. Era imposibil să elimini ceea ce reprezenta simbioza dorințelor interioare ale fiecăruia, nematerializate în fapt : pasiune, satisfacție, fantezie, la care se adăuga puțină vulgaritate și perversiune sau chiar forme incipiente de sado-masochism. Atâta timp cât căsătoria se baza pe dar, răscumpărare sau furt, era întemeiată pe interese de ordin funciar sau financiar, atâta timp cât partenerii nu se cunoșteau înainte de nuntă sau intrau în diade hotărâte de părinți, incompatibilitățile fizice și psihice dintre cei doi erau adesea

foarte mari şi extraconjugalitatea devenea ceva firesc. Nimeni nu putea opri singura formă de protest împotriva constrângerilor la care partenerii erau supuşi. Adulterul rămânea expresia eliberării nevoilor tinereţii în faţa unor cadre tradiţionale depăşite, a unei vieţi private anoste şi convenţionale.

Secole întregi, ceea ce conta pentru opinia publică a fost doar statutul de căsătorit şi nu calitatea vieţii conjugale, etichetările asociate comportamentelor "deviante" (monoparentalitate, celibat etc.) întărind ideea potrivit căreia indivizii trăiau mai mult pentru societate şi mai puţin pentru ei, într-o viaţă înconjurată de regrete şi ireparabile frustrări.

De aceea, relaţiile extraconjugale încercau să compenseze într-o oarecare măsură nemulţumirile vieţii în doi, nemulţumiri datorate, nu neapărat incapacităţii tinerilor de a fi fericiţi, ci imaturităţii celorlalţi semnificativi, care i-au constrâns să interacţioneze până la cea mai înaltă formă a intimităţii oficiale : căsătoria. Aventurile amoroase îndulceau banalitatea rutinieră a nopţilor de sex convenţional, alungau amărăciunea pricinuită de insatisfacţia de a avea alături un partener ales de destin sau de proprii părinţi, care, în momentele importante, *îi ţineau acestuia locul*.

Nefericirea conjugală era atât de mare, încât riscurile adulterului păreau nesemnificative, ceea ce nu era tocmai aşa. Relaţia adulterină deconspirată implica marginalizări ulterioare (care te izolau iremediabil) şi disoluţii maritale (care îţi compromiteau şansele unui nou mariaj). Era, însă, şi acesta un mod de a-ţi recâştiga libertatea, mai ales că ea ar fi survenit ca o

consecință evidentă a nemulțumirilor față de cel de care fuseseși legat.

Sintetizând, perioada premodernă a justificat necesitatea adulterului prin lipsa dragostei și satisfacției sexuale, care caracteriza majoritatea cuplurilor de căsătoriți. Don Juan sau Cassanova au apărut din dorința transformării iluziei în realitate, din speranța identificării unui amorez care să confere materialitate unor fantezii, până atunci de neaplicat.

Astăzi, lucrurile s-au schimbat aproape radical. Suntem stăpânii deciziilor noastre, căsătorindu-ne când vrem, unde vrem și, mai ales, cu cine vrem. Așezăm pasiunea, iubirea și satisfacția la baza oricărei relații, ceea ce face ca adulterul contemporan să pară lipsit de sens. Părăsim un parteneriat fără teama stigmatizării și intrăm în altul ca și când nimic nu s-ar fi întâmplat. Schimbarea mentalităților în ceea ce privește divorțul pare să susțină și ea irelevanța extraconjugalității.

Totuși, relațiile în afara căsătoriei au devenit mai numeroase ca oricând. Sau poate vizibilitatea accentuată a acestora surprinde chiar și imaginația noastră privind dimensiunea fenomenului în trecut. Cert este că adulterul contemporan are o forță nebănuită, deși cauzele care-l susțin sunt cu totul altele.

Una dintre acestea se referă la diversificarea și îmbogățirea rețelei de relații interpersonale. Post-modernitatea începutului de mileniu ne constrânge să interacționăm cu foarte mulți indivizi iar probabilitatea de a întâlni cel puțin o persoană de care să fim atrași (cel puțin fizic) este foarte mare.

Apoi, nonconformismul sfârşitului de secol XX ne-a învăţat că n-avem ce pierde dacă suntem mult mai direcţi cu cei de lângă noi şi le spunem, în cuvinte cât mai puţine, că dorim o relaţie fără obligaţii. Atâta timp cât *perioada curtării aproape c-a dispărut* iar drumul spre sexul celuilalt nu mai este un labirint, ci o potecă (deseori bătătorită), apropo-urile ironice tind să capete consistenţă, chiar şi în situaţii în care nu acest lucru s-a urmărit.

Relaţiile sexuale extraconjugale reprezintă una din modalităţile prin care un individ îşi caută propria identitate sau îşi demonstrează independenţa (Pascal, 2001). Deliciile riscului reprezintă, deseori, raţiunea de a fi a adulterului. Practic, aventura îţi îmbogăţeşte viaţa, adăugându-i o notă de imprevizibil şi senzaţii reconfortante. În multe cazuri, adulterul apare, nu pentru că individul este căsătorit cu persoana nepotrivită, ci pentru că el se aşteaptă să aibă o căsnicie incitantă, *fără a o face incitantă.*

Insatisfacţia generată de rutinizarea erotismului deteriorat, fie de lipsa creativităţii, fie de epuizarea fizică a organelor sexuale, reprezintă, aşadar, un factor care explică adulterul contemporan. Obişnuiţi cu orgasmul, la primele semnale consecutive de disconfort, îl căutăm în altă parte cu o încăpăţânare asemănătoare copilului care plânge până când obţine jucăria dorită.

Nu în ultimul rând, societatea de consum în care trăim, care amplifică importanţa erotismului şi sexualităţii, conferă conotaţii noi conceptului de "aventură". Simţim nevoia de a

încerca şi altceva, nu pentru că partenerul nu ne-ar satisface, ci pentru a fi consonanţi cu ceea ce ni se pare a fi acceptat la nivel social. Majoritatea filmelor sau romanelor promovează farmecul şi frumuseţea adulterului, majoritatea cunoscuţilor ne împărtăşesc misterul şi pasiunea pe care ţi-o oferă o relaţie extraconjugală. De altfel, lista romanelor care nu fac nici o aluzie la adulter se poate alcătui în scurtă vreme *iar cazurile în care apar iubirile-pasiune îmbracă în 90% din situaţii forma extraconjugalităţii*. De multe ori, tindem să intrăm în altă relaţie, *nu pentru a rămâne*, ci pentru a fi mulţumiţi cu noi înşine, că am avut curajul să facem şi acest pas în viaţă. Şi nu de puţine ori, ne putem revitaliza propria relaţie cu ajutorul unei aventuri lăsate în urmă la momentul potrivit.

Să încercăm să privim acum adulterul din perspectiva celor două sexe. Datorită faptului că trebuinţele sexuale ale femeii sunt mai restrânse prin însăşi natura ei biologică, relaţiile extraconjugale ale bărbatului au fost privite cu mai multă permisivitate, indiferent de cultură sau perioadă istorică. Ceea ce vom supune atenţiei nu este normalitatea/anormalitatea etichetărilor diferenţiate asociate infidelităţii, ci anumite constatări la care au ajuns specialiştii în domeniu.

De exemplu, diverse studii arată că *majoritatea partenerelor soţilor infideli sunt femei necăsătorite*. Din această perspectivă, este greu de spus ce atârnă mai greu în balanţa unei femei când acceptă curtea unui bărbat căsătorit. Unii psihologi afirmă că aceste femei prezintă un grad scăzut de stimă faţă de propria persoană, ceea ce le conduce la ideea că nu vor avea

niciodată un bărbat al lor şi că, în consecinţă, e bună şi o "jumătate" de bărbat. Partea proastă este că, într-o relaţie de acest gen, stima faţă de sine devine şi mai mică, făcând din femeie o victimă şi mai vulnerabilă pentru următorul bărbat. Există şi tabăra adversă, cea a psihologilor care afirmă că un sentiment exacerbat al propriei superiorităţi poate conduce la aceiaşi atitudine. O femeie sigură pe ea consideră că orice bărbat i se cuvine, indiferent de starea matrimonială a acestuia.

O cercetare efectuată timp de opt ani prin intervievarea a 700 de femei aflate în această situaţie şi interpretarea scrisorilor a 300 de femei arată că (Richardson, 1986) :

1) femeia contemporană doreşte să-şi construiască o carieră profesională, să-şi exploreze propria sexualitate şi vede în căsătorie piedica aflată în calea atingerii acestor obiective. Cea mai lejeră variantă este relaţia cu un bărbat căsătorit, care nu-i poate pretinde legalizarea şi nu-i consumă mult timp.
2) amanta actuală are scopuri diferite de cele ale amantei din trecut. Astfel, ea nu mai intră în relaţie cu superiorul, ci cu colegul egal în funcţie, din nevoia creării unui climat psihosocial reconfortant şi a evitării riscului de a fi concediată de superior în momentul epuizării relaţiei.

De asemenea, studiile arată că *majoritatea partenerilor soţiilor infidele sunt bărbaţi căsătoriţi.* Cele mai importante cauze pentru care o femeie caută diversitatea sunt, în concepţia psihologilor, următoarele :

- insatisfacţia faţă de viaţa sexuală din cadrul familiei;
- satisfacerea curiozităţii;
- găsirea unor noi surse sau forme de excitare;
- depăşirea plictiselii conjugale;
- formă de pedepsire a partenerului.

Ea îşi alege ca partener un bărbat căsătorit, în special din precauţie. Atâta timp cât ştie că şi celălalt are o viaţă de familie, se va baza pe discreţia lui şi va fi ferită de eventuale complicaţii.

Se observă, deci, că bărbaţii căsătoriţi sunt excesiv de valorizaţi ca amanţi, ceea ce le alimentează orgoliul şi le supradimensionează imaginea de sine. Nu degeaba a apărut tipologia ironică, conform căreia bărbaţii (cu puţine excepţii) se împart în trei clase : cei care cred că *sunt* Don Juan, cei care cred că *au fost* Don Juan şi cei care cred *că ar fi putut fi, dar n-au vrut* (Y Gasset, 1995).

Revenim la femeile infidele. Dacă în lumina raportului Kinsey (1953), numai 25% din americancele măritate până la 40 de ani îndrăzniseră după căsătorie să se arunce în aventuri extraconjugale, conform raportului Hite (1988), numărul americancelor măritate, cu astfel de experienţe, era deja 70%, dintre care 76% nici nu erau încercate de vreo mustrare de conştiinţă. A Giddens (1992) consideră chiar că proporţia femeilor măritate de peste cinci ani care au avut relaţii sexuale extraconjugale este egală cu cea a bărbaţilor. Interesant de precizat este şi faptul că, deşi există concepţia potrivit căreia cei care nu întreţin relaţii sexuale premaritale au mai puţine dificultăţi în a fi loiali partenerului de viaţă (Ziglar, 2001), 13%

din femeile care s-au măritat virgine au ales, mai târziu, extraconjugalitatea (Baquedor, 1973).

În ceea ce privește bărbații, mai mult de 15% dintre ei au avut cel puțin două relații extraconjugale iar 70% se așteaptă să le aibă (Corniță, 1994). O cercetare pe 6000 de subiecți din Marea Britanie a evidențiat că 1/3 din bărbați întreține relații extraconjugale, chiar dacă au o viață sexuală conjugală fericită (Chesser, 1956). S-a mai constatat faptul că, în cazul căsătoriilor timpurii, bărbații cu nivelul de instrucție redus au mai multe relații extraconjugale decât cei cu nivelul de instrucție ridicat. În cazul căsătoriilor încheiate mai târziu, situația se inversează (Rădulescu, 1998).

Dincolo de cifrele prezentate, merită să reflectăm asupra următoarelor ipoteze :

1) sunt puține femei și puțini bărbați căsătoriți care să nu fi fost atrași, la un moment dat, de altcineva.
2) dacă am fi siguri că partenerul nu ne-ar descoperi niciodată infidelitățile, n-am ezita în a întreține relații extraconjugale.
3) fidelitatea sexuală este o dorință săpată în inimile oamenilor cel puțin tot atât de adânc ca și cheful escapadelor extraconjugale.
4) întotdeauna adulterul se petrece mai întâi în gând și apoi în realitate.
5) femeia frumoasă este mai puțin înclinată spre adulter decât cea urâtă, datorită faptului că ultima caută un

refugiu la primul amant care ar considera că este atrăgătoare.

Aşadar, relaţia extraconjugală pare să devină o normalitate a zilelor noastre. Chiar dacă n-o căutăm, sunt dese situaţiile în care, apărând ca posibilitate, nu avem tăria de a o refuza. Z. Ziglar (2001) consideră că majoritatea persoanelor *se amăgesc* spunându-şi : "suntem doar prieteni". Şi asta pentru că, după o perioadă de timp, relaţia devine mai deschisă şi presupune mai multă încredere. Din acel moment, constaţi că o mulţime de similitudini există între tine şi celălalt şi ai impresia că te înţelegi din ce în ce mai puţin cu partenerul conjugal. Apoi, din pricina puternicei compatibilităţi, se activează hormonii şi relaţia sexuală devine dorită de amândoi.

Cu alte cuvinte, adulterul nu este altceva decât o provocare, un test de competenţă (nu doar sexuală) unde am vrea, mai mult ca niciodată, să ne autodepăşim. Paradoxal este faptul că, deşi eşti conştient că este o relaţie temporară, tinzi să oferi celuilalt (cel puţin la început) toată pasiunea de care eşti în stare. Din acest motiv apar şi problemele. Amantul, văzând în ce măsură te implici, apreciază că viaţa ta familială e un adevărat dezastru şi, de multe ori, îţi cere să renunţi la ea. Abia atunci el sesizează că pasiunea nu-i deajuns pentru a rupe o relaţie fundamentată şi pe altceva. Abia atunci amantul observă *cu adevărat* că a reprezentat pentru tine doar o simplă aventură, ceea ce îl umple de ridicol şi, uneori, de agresivitate. Aşa se face că, dacă partenerul conjugal nu a descoperit infidelitatea în momentele tale de maximă pasiune, are toate şansele să facă

acest lucru în momentele de ireparabilă încordare. Amantul poate deveni răzbunător, căutând metode de a te compromite, aruncând pe seama nehotărârii tale de a fi fericit (i)raționalitatea gestului său. Toată frumusețea aventurii va fi, astfel, umbrită de consecințele nefaste ale câtorva clipe de dezamăgire. De multe ori te întrebi dacă merită, dar rareori îți pui această întrebare înainte de a deveni infidel.

Cât mister şi câtă ipocrizie se ascund în spatele adulterului? Câtă pasiune, dar şi câtă iresponsabilitate justifică o relație născută din nimic? Sunt interogații ale căror răspunsuri devin din ce în ce mai greu de găsit.

9. DIZARMONII ALE VIEȚII ÎN DOI

Mai devreme sau mai târziu, orice relație de parteneriat ajunge într-un moment în care membrii cuplului conștientizează că *fericirea nu durează o veșnicie*. Primele contradicții, formele incipiente de agresivitate verbală, tentația impunerii propriului punct de vedere fără acordul celuilalt sunt indicatori foarte importanți ai disfuncționalităților ulterioare, predictori puternici ai viitoarelor dizarmonii.

Din această perspectivă, ignorăm impactul negativ al certurilor cotidiene, lăsându-ne păcăliți de percepția socială a normalității contradicțiilor ancorate în banal. Însă, oricât de neimportante ar fi, neînțelegerile generează stări de spirit asociate conflictualității și agravează gradual comunicarea dintre parteneri. Lipsa consensului diminuează satisfacția conjugală până într-acolo încât partenerii devin mai atenți la ceea ce spun decât la ceea ce simt.

Bineînțeles că există contexte inevitabile care ne aduc în situația de a ne păsa mai puțin de părerea celuilalt, cu riscul interiorizării de către acesta a unor nemulțumiri evidente. Uităm atunci de necesitatea dialogului, de rolul compromisului sau al negocierii, de atenția care ar trebui acordată frământărilor partenerului de lângă noi. De maturitatea noastră de a depăși

monologul şi ambiţia comportamentului de tip totalitar depinde menţinerea calităţii relaţiei în parametri funcţionali. De altfel, *trăim în secolul comunicării* iar dacă uităm acest lucru, am putea măcar să ne amintim că parcurgem şi o *epocă a manipulării*. În anumite condiţii, este destul de uşor să determini partenerul fie să-ţi accepte punctul de vedere, fie să renunţe la vehemenţa opiniei lui. Cu ajutorul cuvintelor, putem da impresia unei democraţii decizionale într-o relaţie de un autentic totalitarism. Important este ca celălalt să fie persuadat, nepunând în pericol armonia conjugală.

Problema lipsei sau a deficienţelor de comunicare este amplificată şi de schimbarea raporturilor între sexe. Emanciparea femeii a generat o vulcanică descătuşare comportamentală, dar a dezorientat un întreg mecanism comunicaţional. Atât bărbatul, cât şi femeia şi-au modificat aşteptările şi nevoile, dar n-au găsit cele mai potrivite modalităţi de a se face înţeleşi. Altfel spus, reevaluarea stilului de viaţă şi a valorilor familiale s-a realizat cu ajutorul constrângerilor şi nu a dialogului, generând indiferenţă şi duplicitate. Bărbaţii încă mai speră că revendicările femeii sunt doar mofturi care vin şi pleacă, ignorând ambiţia sexului slab de a păstra actuala stare de lucruri, la care visează de la ivirea patriarhatului. În mod analog, femeile doresc să pună în practică egalitatea dintre sexe, uitând că schimbările majore nu au forţa generalizării şi nici aderenţa sperată. Ciocnirea celor două puncte de vedere asociată cu irelevanţa comunicării reprezintă o veritabilă bombă cu ceas, a cărei numărătoare inversă deja s-a declanşat.

Aşadar, dizarmoniile relaţiei de parteneriat s-au diversificat şi multiplicat. La inevitabilitatea apariţiei disensiunilor generate de

rutina conviețuirii banalizate s-a adăugat acum o paletă întreagă de factori născuți din nevoia de a schimba un model de interacțiune familială, vechi de secole. De cele mai multe ori conștient, provocăm noi înșine starea conflictuală pentru a-l determina pe celălalt să cedeze. Acceptăm mai greu compromisurile, ceea ce ne îngreuiază viața, în ciuda libertății de a ne-o construi după impulsurile noastre interioare. *Suntem prizonierii nevoii de a conduce în diada în care nimeni nu se lasă condus.* Simțim nevoia de a fi autoritari cu cineva, numai că societatea actuală nu mai legitimează supunerea necondiționată. Astăzi fiecare are ceva de spus, însă disensiunile familiale cresc tocmai datorită faptului că *rareori* ne ascultăm cu atenție partenerul. Ne pasă din ce în ce mai puțin de frământările lui interioare, de angoasele și anxietățile acestuia. Îi dăm impresia că ne interesează starea în care se află, dar, dacă suntem întrebați, rareori știm ce-l preocupă. Ca o consecință, nici nu-i de mirare că apar stări de agresivitate sau violență (fie ele fizice sau verbale), acestea având o forță direct proporțională cu indiferența și cu nepăsarea care le provoacă.

Din această perspectivă, trăim în epoca indiferenței exacerbate și a toleranței excesiv afișate, deși uneori confundăm cele două stări, iar alteori minimalizăm perversitatea efectelor care le provoacă. Ignorăm faptul că ele pot fi asociate cu neimplicarea, ceea ce-l poate determina pe partener să aibă permanente suspiciuni și îndoieli față de trăinicia relației în care se află. Autonomia și libertatea personală, dorința temporară de a rămâne singur cu propriile gânduri reprezintă avantajele conviețuirii emancipate, dar

şi factorii de risc în planul stabilităţii, siguranţei şi armoniei cuplului.

Deseori ne deranjează că partenerul de-o viaţă doreşte să aibă un loc intim, doar al lui, în care să nu avem acces, acceptarea acestui fapt reprezentând pentru celălalt o puternică dovadă de iubire. Asta nu înseamnă că ne vine uşor să înţelegem faptul că nu suntem lăsaţi să împărţim frământările şi neliniştile celui de lângă noi, interogaţiile şi angoasele conjugalităţii. Rareori, însă, ne gândim că poate chiar noi suntem cauza interiorizării celuilalt, reacţiile noastre în situaţii similare determinându-l pe acesta să aleagă varianta monologului şi retragerii în sine însuşi.

W. Glasser (2000) consideră că fiecare individ are o *lume specială personală,* pe care o construieşte continuu, o viaţă întreagă. El se fereşte să o împărtăşească şi altora, pentru că se teme că nu va fi înţeles. Această lume specială este compusă dintr-un grup de imagini, împărţite în trei categorii :

1) despre oamenii cu care îşi doreşte să relaţioneze;
2) despre lucrurile pe care doreşte să le aibă;
3) despre ideile care îi guvernează comportamentul.

Din perspectiva conflictualităţii, dizarmoniile apar în momentul în care conştientizăm că lumea specială a partenerului conjugal este diferită de a noastră. Cu cât discrepanţa dintre imaginile celor doi membrii ai cuplului este mai mare, cu atât creşte starea conflictuală, mai ales că subiectivismul care ne acoperă este imens. Practic, noi nu suntem în stare să privim o situaţie obiectiv decât dacă aceasta nu are nimic de-a face cu lumea noastră specială.

Există opinii conform cărora (Corneau, 2000) problemele conjugale apar şi persistă deoarece noi nu suntem obişnuiţi să negociem cu sinceritate şi realism ceea ce ţine de lumea noastră interioară. Puţini dintre noi îşi dezvăluie dorinţele interioare partenerului. De exemplu, unele femei suportă ani în şir chinul unor poziţii sexuale detestate, pentru că nu îndrăznesc să ceară ceea ce le-ar stimula cu adevărat.

Există însă şi opinii contrare, conform cărora (Schwartz, 2000) n-ar fi indicat ca partenerul să cunoască lumea noastră interioară deoarece ar dobândi puterea de a ne construi sau distruge viaţa, aşa cum doreşte. În opinia autoarei citate, partenerul ne poate îmbogăţi existenţa, ne poate face mai fericiţi, ne poate oferi satisfacţii sexuale, dar nu trebuie să aibă impresia niciodată că este sigur de intimitatea şi de viaţa noastră.

O modalitate prin care se pot diminua divergenţele dintre parteneri este formarea diadelor pe baza similarităţii lumilor lor interioare. D. Kingma (2001) consideră că există nouă tipuri de personalităţi (egocentricul, emotivul, imperturbabilul, scepticul, workaholicul, perfecţionistul, visătorul, dominatorul, altruistul) iar alegerea partenerului ar trebui să se facă în funcţie de caracteristicile şi trăsăturile fiecăruia, pentru a nu apărea conflicte majore mai târziu. De exemplu, egocentricii n-ar trebui să se cupleze cu workaholicii pentru că aceştia nu le acordă nici un fel de atenţie, imperturbabilii ar trebui să evite dominatorii etc.

Însă, chiar şi în condiţiile formării unor diade similare, există un risc : acela al maturizării mai accelerate a unuia dintre cei doi, al dezvoltării mai rapide a unei individualităţi şi al stagnării celeilalte.

Din acel moment conflictele pot căpăta accente suplimentare, mai ales dacă ele sunt cauzate de bărbați. Și aceasta pentru că femeile întotdeauna au discutat cu altcineva (soră, mamă, vecină etc.) problemele și confuziile lor, cerând și alte păreri în scopul detensionării impasului în care se aflau. Dimpotrivă, bărbații au fost învățați să-și rezolve singuri problemele și majoritatea se prefac că nu au, ignorându-le. Ei nu realizează că problemele nu dispar de la sine, ci se amplifică și răbufnesc cu o intensitate mult mai mare.

Cercetări efectuate la noi în țară (Iluț și Cordoș, 1986) arată că motivele tensiunilor grave în familie sunt foarte strâns legate între ele, formând un gen de *sindrom al incapacității de conviețuire conjugală normală*. Când se referă la bărbați, sindromul are în centru *consumul exagerat de alcool*. La femei, nucleul sindromului pare a fi *adulterul*. Cele două nuclee sunt, însă, în strânsă relație cauzală : alcoolismul bărbatului determină infidelitatea femeii sau descoperirea infidelității femeii accentuează consumul de alcool al bărbatului. Autorii citați arată că, spre deosebire de sindromul tensiunilor, nucleul factorial al reușitei este mult mai greu de circumscris. Practic, nu există o simetrie între factorii ce conduc la grave tensiuni și cei care asigură armonia. De exemplu, absența alcoolului nu presupune satisfacție familială.

Conflictualitatea conjugală poate lua și forme nedorite, greu imaginate de parteneri la începutul relației. Una dintre ele, violența domestică, a proliferat într-o asemenea măsură încât a devenit o complexă *problemă socială*. Nu-i mai puțin adevărat că membrii cuplului disfuncțional sunt vinovați de perpetuarea acestei anomalii

relaţionale, atâta timp cât ei rămân într-o diadă în care agresivitatea a luat locul afectivităţii şi violenţa a înlocuit comunicarea. Deseori ne amăgim cu ideea potrivit căreia o ceartă puternică va rămâne un eveniment izolat iar o palmă necontrolată, expresia unei stări tensionate a cărei cauză putem fi. Uităm însă că, indiferent de gravitatea contextelor care generează contradicţii, apariţia oricărei forme de agresivitate reprezintă un semn al deteriorării armoniei dintr-un cuplu. Acceptarea repetată a reacţiilor violente semnifică incapacitatea noastră de a spune *nu* unei relaţii care şi-a modificat din mers valorile. Rămânerea conştientă într-o diadă bazată pe constrângere şi violenţă reprezintă opţiunea noastră pentru o viaţă mai dificilă dar poate mai sigură, mai stresantă dar poate mai unitară. Ne sacrificăm propria viaţă pentru a asigura un viitor copiilor sau pentru că ne e teamă de incoerenţa previzionată a destinului nostru. Ne domină frica de a o lua de la capăt, fără a conştientiza că vom atinge *oricum* acest stadiu, însă abia în momentul în care îl vom percepe ca fiind o ultimă posibilitate. Ne chinuim uneori ani întregi cu speranţa că putem îndrepta tarele comportamentale ale partenerului generate de o înzestrare genetică deficitară şi regretăm apoi timpul pe care l-am pierdut perseverând în încercări nereuşite. Din acest punct de vedere părăsirea unei diade *la momentul oportun* este una dintre cele mai dificile decizii, doar maturitatea relaţională şi spontaneitatea interioară ajutând individul să aprecieze *obiectiv* calitatea relaţiei în care se află.

Să nu uităm însă că orice relaţie se construieşte după chipul şi asemănarea celor doi parteneri şi în funcţie de compromisurile reciproc negociate. Apariţia dizarmoniilor reprezintă o şansă de a

revitaliza şi dezvolta în mod creativ relaţia de parteneriat sau o posibilitate de a conştientiza că incompatibilităţile sunt mai mari decât iluziile imaginate anterior. Este de preferat evitarea convieţuirii în dizarmonii majore, chiar dacă acestea apar după ce obişnuinţa se aşează peste vechimea unei căsătorii. Putem fi fericiţi în diade succesive, decât nefericiţi într-o conjugalitate atemporală, obosită de vicisitudini şi disensiuni. Cuplul contemporan reprezintă dovada de necontestat a preferinţei pentru fericire şi înţelegere, pentru armonie şi confort. Calitatea convieţuirii a început să primeze, chiar dacă numărul anilor petrecuţi împreună cu cel iubit a devenit din ce în ce mai mic. Este şi acesta un semn al ipotezei potrivit căreia individul, şi nu familia, a devenit celula de bază a societăţii.

BCU IAŞI CENTRALA UNIVERSITARĂ

10. DISRUPȚIA MARITALĂ : CAUZALITĂȚI ȘI CONSECINȚE

Într-o contemporaneitate în care toți visăm la fericire, mulți dintre noi ajung să cunoască mai degrabă implicațiile dezamăgirii. Proiectăm cu ușurință un complex de așteptări, de obicei mai înalte decât ceea ce ne poate oferi partenerul sau viața, și aruncăm în spatele acestora toată vina propriilor neîmpliniri. Însă, dacă destinul nu poate fi tras la răspundere pentru ambițiile noastre eronat definite, partenerul de lângă noi devine, de cele mai multe ori, victima a ceea ce psihologia și terapia cuplului a denumit *culpabilizare.*

Ne place să credem că alții sunt vinovați de eșecurile noastre și cine este mai la îndemână decât cel de care ne legăm atâtea speranțe? El este responsabil de insuccesele profesionale pe care le avem, de problemele noastre de sănătate, de divergențele cu ceilalți semnificativi, de rutinizarea existenței și aplatizarea iubirii. El este acela care s-a schimbat, devenind *altfel* decât persoana de care ne-am îndrăgostit, el poartă vina alunecării căsniciei pe panta insatisfacției și nefericirii. El este cauza a tot ce nu merge și generatorul tuturor lucrurilor care merg prost.

Însă, o disoluție definitivă sau temporară aduce cu sine (deseori, prea târziu) conștientizarea unui adevăr ce ar trebui să se

afle la baza oricărui raţionament acuzator : *într-o relaţie aflată în impas, niciodată nu există un singur vinovat.* Fiecare din cei doi greşeşte pe undeva într-o măsură mai mare sau mai mică, fiecare determină schimbarea atitudinalo-comportamentală a celuilalt. A considera dizarmonia relaţiei ca fiind o rezultantă a *neputinţei ambilor parteneri* de a revitaliza o convieţuire căzută în banal reprezintă un semn de maturitate, o dovadă a lucidităţii şi obiectivităţii. Practic, cele mai bune decizii privind viitorul unui cuplu deteriorat se iau în momentul în care se analizează imparţial şi nepasional greşelile fiecăruia. Abia atunci se pot pune bazele unei autentice revitalizări relaţionale sau, dimpotrivă, ale unei disrupţii reciproc voite, fără regrete ulterioare în ceea ce priveşte posibilitatea de a mai salva ceva.

Când conflictele devin ireconciliabile, nu mai avem decât două posibilităţi :

1) o viaţă nefericită alături de partener;
2) divorţul

Contemporaneitatea ne-a arătat că generaţia noastră a optat pentru a doua soluţie, în vreme ce generaţiile anterioare o aleseseră pe cea dintâi. Astăzi, 96% dintre indivizi resping ideea că este mai bine să ai un mariaj nereuşit decât să nu-l ai deloc (Hardyment, 2000).

Cine şi de ce divorţează? Lucrurile nu sunt atât de clare, chiar dacă există şi tendinţe atemporale, cum ar fi proporţia mai mare de divorţaţi în rândul celor cu studii superioare, comparativ cu persoanele având pregătire medie (Thorton, 1977). Cercetări diverse ajung, de multe ori la concluzii total diferite. De exemplu,

D. Sicoe (1999) arată că divorţialitatea este mult mai ridicată în rândul celor care au coabitat anterior, în timp ce G. Ghebrea (1999) consideră că o durată de cel puţin doi ani de convieţuire înainte de căsătorie creşte probabilitatea stabilităţii căsniciei.

Totuşi, dincolo de incertitudini, specialiştii în domeniu apreciază că :

1) cei care au un prieten sau o rudă divorţată au 12% şanse să divorţeze ei înşişi.
2) cu cât este mai mare numărul de prietenii împărtăşite reciproc de cei doi membrii ai cuplului, cu atât este mai mică probabilitatea lor de a divorţa.
3) există persoane predispuse la divorţuri repetate, indiferent de caracteristicile partenerului.
4) cele *4 A-uri ale divorţului* sunt :

- **adulterul** – 1/4 din femeile şi 1/4 din bărbaţii decişi să divorţeze indică infidelitatea ca fiind motivul separării (Dörrzapf, 1999). Poate tocmai de aceea, 6 din 10 femei şi 5 din 10 bărbaţi apreciază că fidelitatea este mai importantă decât securitatea financiară sau decât o bună relaţie sexuală (Ziglar, 2001).
- **absenţa** – accentuarea individualismului şi egocentrismului favorizează neimplicarea în problemele şi preocupările celuilalt.
- **abuzul** – între 3-4 milioane de femei sunt bătute annual de soţii lor, de foştii soţi sau de amanţi (Ziglar, 2001). La Spitalul de Urgenţă din Bucureşti zilnic se prezintă,

în medie, trei femei bătute de partenerul lor de viață (Manolescu, 1997).

- **alcoolul** – în 4 din 5 divorțuri soția este cea care înaintează această acțiune (Dörrzapf, 1999), în majoritatea cazurilor alcoolul fiind cauza care determină separarea celor doi parteneri.

Dincolo de cele *4 A-uri*, societatea contemporană a amplificat și diversificat cauzele dizarmoniilor conjugale, numărul cuplurilor divorțate crescând îngrijorător. Nu știm câte dintre ele aleg soluția conștientizării prin dialog a motivelor care determină disoluția sau câte învață din greșelile trecutului experiența unor (i)reversibile imaturități. Știm, însă, că a scăzut drastic numărul persoanelor care își proiectează viitorul îndepărtat alături de actualul partener și care consideră că viața nu mai merită trăită pentru a celebra nunți de aur sau de argint. Mai știm că s-a schimbat radical psihologia vieții de cuplu, indivizii având acum *aceleași* așteptări, indiferent de sex, lucru care a generat instabilitate și haos, tendință de abandon sau teamă de eșec. Separarea a devenit o opțiune preferată în condițiile în care viața modernă de cuplu a înlocuit diviziunea muncii cu haosul îndatoririlor gospodărești, egalitatea sexelor generând mai multe frământări și mai puțină liniște interioară.

Pe de altă parte, preocuparea ambilor parteneri pentru cariera profesională, asociată cu oboseala fizică și psihică de care (parcă) nu mai scăpăm, favorizează apariția unei *tensiuni psihologice*, care reduce bucuria de a trăi alături de celălalt *continuitatea* experienței în doi. Am devenit apatici, plictisiți, dar și agresivi sau necontrolați, mai puțin sensibili și mult mai indiferenți la viața consortului sau la

problemele lui. Uităm să lăsăm grijile profesionale la servici şi le luăm acasă, proiectându-le într-o altă formă asupra celui care aşteaptă resemnat (dincolo de nervozitatea noastră manifestă) un zâmbet sincer sau un sărut pasional. Nu mai acordăm importanţă romantismului, am eliminat tandreţea şi am redus galanteria, considerându-le demodate şi incompatibile cu derularea inexplicabil de rapidă a timpului pe care-l trăim. Am devenit mai săraci în exprimarea sentimentelor, pentru că am pierdut o parte din ele la graniţa dintre ambiţia noastră de a deveni cineva şi dorinţa celorlalţi de a ne îngropa în anonimat.

La influenţele perverse ale postmodernităţii se adaugă şi incapacitatea noastră de a depăşi apariţia *suficienţei conjugale.* Aproape orice diadă se confruntă, mai devreme sau mai târziu, cu o perioadă în care partenerii nu-şi mai găsesc locul, fiind copleşiţi de rutinitate şi de mecanicismul gesturilor ancorate în banal.Vine o vreme când ne plictisim de acelaşi sărut convenţional dimineaţa sau de acelaşi sex planificat înainte de culcare. Ajungem să ne dorim *altceva* şi observăm cu surprindere că partenerul ne înţelege greşit noile aşteptări. El consideră că nu mai este iubit, atâta vreme cât nemulţumirile noastre distrug obişnuinţa atâtor ani, mulţi dintre ei fericiţi, dar nu realizează că *fericirea dispare întotdeauna acolo unde se instalează rutina.* Puţină creativitate şi puţin nonconformism ajută la revitalizarea relaţiei şi la crearea acelui sentiment unic, că te poţi reîndrăgosti de aceiaşi persoană sau că poţi rămâne toată viaţa îndrăgostit de acelaşi partener.

Foarte mulţi dintre noi nu depăşesc *stadiul monotonizării relaţiei*, ceea ce generează dizarmonie, conflictualitate, disoluţie.

Acest stadiu apare din ce în ce mai timpuriu deoarece atenţia acordată satisfacţiei celuilalt a devenit un pariu pierdut cu noi înşine şi cu promisiunile inconştiente făcute în extaziatul debut de amor. Paradoxal, dorim cu încrâncenare să fim fericiţi, dar oferim prea puţin şi abandonăm prea repede ideea concretizării unei satisfacţii relaţionale continue şi indestructibile.

Nu în ultimul rând, divorţialitatea a crescut şi pentru că un număr tot mai mare de oameni se căsătoresc. De exemplu, în 1911, 20% dintre englezoaice nu se căsătoriseră niciodată, comparativ cu 10% în prezent. În SUA, proporţia de bărbaţi celibatari cu vârste între 55-64 ani a scăzut de la 8,4% (1950) la 4,3% (1983). Recăsătorirea a luat o amploare fără precedent, deşi aproximativ 60% dintre cei căsătoriţi a doua oară, 70% dintre cei căsătoriţi a treia oară şi peste 80% dintre cei căsătoriţi a patra oară termină printr-un nou divorţ (Ziglar, 2001).

Acestea ar fi câteva dintre cauzele care favorizează disrupţia maritală. Însă, ar fi interesant să reţinem că, atunci când un partener decide că relaţia conjugală nu mai are nici un viitor, celălalt nu mai poate face aproape nimic pentru a schimba situaţia, oricât de mult ar lăsa de la el (Pizzo et al., 1998). Şi aceasta pentru că, în majoritatea cazurilor, înstrăinarea fizică dintre cei doi este precedată de o separare socială : individul care doreşte ruptura îşi face prieteni noi, îşi fixează alte obiective, în contexte în care partenerul de viaţă nu mai este prezent. De asemenea, trebuie reţinut că *omul nu este niciodată mai pregătit să renunţe la o iubire veche decât atunci când apare o nouă iubire.*

Poate şi din aceste motive, foarte multe publicaţii nu se mai concentrează asupra felului în care poţi avea o căsnicie fericită, ci prezintă modalităţi cât mai diverse de a trece de un divorţ, suferind cât mai puţin. Iniţiativa acestor publicaţii este lăudabilă, pentru că s-a demonstrat că *nici un incident din viaţa de adult nu ne descurajează mai mult în privinţa relaţiilor interumane decât divorţul* (McGinnis, 2000).

Efectele divorţului sunt extrem de complexe, cele mai importante fiind următoarele:

1) tentaţia neîncrederii

Comparativ cu persoanele necăsătorite, cele divorţate pun mai des sub semnul întrebării necesitatea legalizării unei relaţii. Oficializarea unei legături de parteneriat este, de cele mai multe ori, efectul unor constrângeri de ordin economic sau social şi nu neapărat o dorinţă intimă a căsătoritului recidivist. Îndoiala acestuia că noua familie va fi ocolită de probleme nu se va spulbera aproape niciodată.

2) tentaţia generalizării

Tendinţa indivizilor de a considera că toate persoanele de acelaşi sex cu partenerul de care a divorţat sunt la fel cu acesta şi că, mai devreme sau mai târziu, problemele trecute se vor repeta în viitor este una dintre cele mai spontane şi longevive prejudecăţi. De multe ori, provocăm noi înşine partenerul să se comporte în direcţia profetizată, pentru a ne verifica ipotezele şi a adăuga încă un strop de neîncredere unei relaţii plecată din start cu şanse reduse de reuşită.

3) tentația inflexibilității

În general, persoana divorțată nu mai este dispusă într-o nouă relație să accepte prea multe compromisuri. Ea consideră, dat fiind rezultatul negativ al căsniciei, că n-a meritat sacrificiul făcut și – pentru a preîntâmpina eventualele regrete cu noul partener – adoptă o poziție inflexibilă, cerându-i acestuia să o accepte așa cum e. Soluția rigidității nu face altceva decât să-i întărească convingerea concubinului că divorțul partenerului are și alte cauze, izvorâte din incapacitatea acestuia de a ține cont și de nevoile celuilalt.

4) tentația neimplicării

Divorțul aduce cu sine și decizia individuală și (in)conștientă a celor doi de a se implica sentimental mai puțin în viitoarele relații. Stresul psihic al separării macină dorința indivizilor de a-și oferi afectivitatea și pasiunea cu atâta nonșalanță ca în primul mariaj. Noii parteneri ar trebui să aibă multă răbdare cu sentimentele rănite ale celor care au cunoscut experiența unui divorț.

5) tentația comparării

Majoritatea persoanelor divorțate au tendința de a recurge la comparații, căutând la noul partener exact calitățile avute de vechiul soț. Foarte puțini reușesc să înțeleagă că fiecare individ are personalitatea sa, fiecare ne poate oferi la fel de mult, chiar dacă mereu altceva. Important este să știm să apreciem calitățile unei persoane, fără a le raporta la ce-am avut sau la ce-am fi putut avea.

6) tentația resemnării

Divorțul poate genera și cazuri de acută resemnare, în care individul să devină indiferent la tot ceea ce înseamnă aventură, dragoste, căsătorie, copii. El se poate retrage în sine, spre a-și găsi liniștea interioară sau își poate canaliza întreaga energie în cariera profesională, singura care-i mai poate oferi satisfacții.

Aceste efecte au consecințe importante asupra psihicului celui divorțat și asupra modalităților viitoare de interrelaționare afectivă cu ceilalți. Din această perspectivă, divorțul rămâne *un examen nedorit al maturității noastre*, o dovadă că putem lupta cu noi înșine pentru a încerca să fim din nou fericiți.

BCU IAȘI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

11. RELAȚIILE DINTRE SEXE: SPRE CE NE ÎNDREPTĂM?

După secole de rigiditate și previzibil, am ajuns în situația de a nu mai ști cu certitudine ce va urma. Valorile se schimbă precum anotimpurile și interferează anomic asemenea lor. Căsătoria a devenit o etapă tranzitorie către un nou început, fie cu partenerul de viață, fie cu altcineva. Nuclearitatea și-a pierdut forța, modificându-și radical principiile. Instituția familiei a început să-și ignore funcțiile tradiționale, căutându-și identitatea într-o lume care nu o mai valorizează.

Psihosociologii se tot întreabă de ce s-a ajuns în această situație și nu pot găsi un răspuns unitar. Singura concluzie unanim acceptată a rămas aceea potrivit căreia familia nucleară nu mai reprezintă singura și nici cea mai potrivită soluție pentru mileniul în care abia am intrat. S-au modificat, atât forma, cât și fondul configurației care părea răspunsul indestructibil al unei industrializări de necontrolat. Decăderea nuclearității s-a concretizat datorită ignorării efectelor perverse ale urbanizării și capacității umane de a înlocui o structură devenită (aproape) incompatibilă cu nonconformismul și hedonismul general acceptat. Impunerea toleranței, ca modalitate de a elimina stigmatizarea și etichetarea (fenomene generate de încălcări ale unor tradiții

epuizate dar păstrate în subconştient), a reprezentat pasul cel mai important în descătuşarea individului de sub rigorile mecaniciste ale unei familii căreia îi era subjugat.

Astăzi, *individul a devenit celula de bază a societăţii*, pentru că el, şi nu familia, decide ce vrea să facă şi ce nu. Individul îşi asumă responsabilitatea tipului de convieţuire care crede că i se potriveşte cel mai bine, fără presiunea unor norme sau cutume, care îi favorizau insatisfacţia şi nefericirea. Mai mult, el poate părăsi oricând o diadă în care nu se mai regăseşte, fără teama că opinia publică i-ar condamna opţiunea de a nu-şi fi dus crucea la nesfârşit.

Astăzi, *fiecare are dreptul să încerce să fie fericit*, chiar şi în condiţiile în care prima sau primele alegeri ar fi fost greşite. Democraţia conjugală permite oricăruia dintre cei doi parteneri să părăsească o relaţie atunci când plafonarea s-a aşezat peste existenţa lor epuizată de prea mult banal. Uşurinţa cu care se destramă cuplurile favorizează proliferarea uniunilor libere, mult mai confortabile din punct de vedere psihic şi sexual. De altfel, nupţialitatea relativ ridicată se explică *în special* prin obişnuinţa ritualului şi prin prejudecata conform căreia trebuie să existe un cadru instituţional pentru a putea creşte copii. Numai că ascensiunea monoparentalităţii diminuează *tabu-ul ambilor părinţi* iar cununia religioasă a devenit o ceremonie în care sunt rostite principii cuprinse în texte depăşite, neinteriorizate de participanţi. De exemplu, feminismul se disociază de ideea conform căreia bărbatul este capul familiei, după cum puţine femei mai acceptă să urmeze impasibile deciziile bărbaţilor lor.

Sintetizând, putem avansa ipoteza că viitorul va reduce *importanța socială* acordată legalizării unei relații de parteneriat și va spori legitimitatea uniunilor libere care au la bază valori acceptate la nivel comunitar. De asemenea, nuclearitatea va lua forma *căsătoriei deschise*, adică își va adapta principiile la liberalismul și egalitarismul postmodernist. Celelalte configurații familiale care vor caracteriza secolul al XXI-lea își vor găsi explicația în *neputința societății* de a impune un model unic funcțional și în *dezinteresul indivizilor* de a căuta un tipar constrângător, analog celui din care tocmai au ieșit. Libertatea de a te mișca în diverse diade legitimate social este mult mai relaxantă decât acceptarea unei structuri fără alternativă, pierdută în apatie și dezinteres.

Așadar, nu mai putem prognoza în limite rezonabile până unde și până când va scădea nupțialitatea, ce forme vor avea restructurările ulterioare ale familiei, cum va evolua media vârstei la prima căsătorie sau la primul divorț. Putem susține, însă, că individul secolului al XXI-lea va trece prin viață împăcat cu sine însuși că a avut *posibilitatea și libertatea* de a încerca să fie fericit. Alegerea tipului de relație, a numărului de parteneri și chiar a propriei identități sexuale sunt opțiuni care astăzi îi aparțin în exclusivitate, nemaifiind constrâns de nimeni și de nimic în tentativa lui de a-și maximaliza satisfacția. Din această perspectivă, *nefericirea va rămâne expresia incapacității fiecăruia de a-și alege un partener compatibil cu atingerea stării de confort.*

De asemenea, putem avansa ipoteza că bărbatul și femeia mileniului trei vor depăși impasul relațional în care se află, generat

de emancipare şi feminism. Partenerii vor deveni mai spontani, cu un spirit de iniţiativă mai dezvoltat, accentuându-şi capacitatea de a empatiza. Relaţiile, chiar dacă mai scurte, vor fi mai pasionale, creând iluzia individului că merită să trăiască şi alte experienţe care să-l facă şi mai fericit. Viaţa se va scurge cu o viteză incredibilă, nelăsându-ne timp de a mai filosofa nici măcar asupra păcatelor pe care le-am făcut.

Concluzionând, viitorul ne va oferi o existenţă tumultoasă, lipsită de monotonia convieţuirii de tip tradiţional. Vom face sex la vârsta la care bunica noastră abia afla ce înseamnă ciclu, însă vom face copii la vârsta când bunicul nostru îi ducea deja la liceu. Vom deveni indiferenţi la propria genealogie şi vom redefini, pentru a nu le pierde, nunta de aur şi cea de argint. Ne vom maturiza mai devreme, dar vom uita iremediabil să fim copii. Mai presus de toate, vom avea întotdeauna nevoie de celălalt, chiar dacă vom recunoaşte din ce în ce mai puţin acest lucru.

BCU IAŞI / CENTRU VECHI

12. SĂ ÎNVĂȚĂM SĂ FIM FERICIȚI

Într-o epocă a individualizării, relațiile între sexe încep să devină din ce în ce mai formale, mai neimplicante și mai supuse eroziunii. O posibilă explicație rezidă în faptul că familia a evoluat odată cu societatea, preluând de la aceasta, nu doar semnele modernității, ci și neajunsurile generate de schimbările continue, unele radicale sau bruște, petrecute în viața socială.

A devenit din ce în ce mai greu să avem o relație intimă armonioasă întrucât noi, ca indivizi, nu ne mai regăsim, nu mai avem putere și nici timp, răbdare și nici voință să ne căutăm un echilibru între viața profesională și cea familială, între așteptările noastre și ale celorlalți, între dorințele impuse de societatea de consum și cele izvorâte din fantasmele, neîmplinirile și frustrările noastre.

A devenit aproape o utopie - dacă nu a fost dintotdeauna - să ne simțim realizați și fericiți pe toate planurile și, în același timp, a devenit aproape o certitudine să revărsăm în interiorul familiei toată insatisfacția generată de stressul cotidian. Părem de neînțeles, cauză, dar și efect al faptului că ne e, din ce în ce mai greu, să înțelegem ceva. Ritmul trepidant în care se mișcă societatea actuală, iluzia continuă că viața trece pe lângă noi fără să știm care e rostul nostru, într-o lume care ne aruncă în necunoscut și ne

condamnă la un anonimat pe care vrem, dar rareori putem, să-l depăşim, ne determină, fie să ne acceptăm resemnaţi destinul, fie să defulăm asupra celorlalţi repetatele insuccese.

Sfârşitul secolului XX ne impune un ritm sufocant, în care părem, dacă nu şi suntem, mai obosiţi şi mai bolnavi ca niciodată. Ne dorim totdeauna mai mult, fără a şti exact pentru ce, alergăm după prestigiu şi bunăstare materială, dar rareori ne bucurăm de ele. *Am uitat să fim fericiţi cu puţin*, însă, rareori atingem fericirea în condiţiile în care dăruim şi sacrificăm mult prea mult pentru ea. Ambiţiile şi aşteptările noastre sunt mereu supraevaluate, la fel ca şi dezamăgirile, sub imperiul cărora am început să trăim.

Dacă ne analizăm lucid existenţa, observăm cât de singuri (chiar dacă trăim pe lângă cineva), cât de nerealizaţi profesional (chiar dacă ocupăm funcţii valorizate social), cât de nemulţumiţi (chiar dacă avem o viaţă, aparent, liniştită), cât de nefericiţi suntem. Standardele de satisfacţie a vieţii au fost mărite artificial, am fost învăţaţi să ne dorim continuu mai mult, pentru a lupta toată viaţa să obţinem ceva la care este aproape imposibil să ajungem. Am fost educaţi să trăim cu iluzia că ar fi posibil, cândva, să cunoaştem fericirea, dar trebuie să depunem mult efort pentru aceasta. Practic, *am fost învăţaţi că nu putem fi fericiţi*.

Totuşi, fericirea e atât de aproape de noi, numai că nouă ne place să credem că e foarte greu de atins. Am uitat să ne bucurăm pentru lucrurile mărunte, am uitat să apreciem gesturile, aparent, fără importanţă. Rareori ne mai dau lacrimile când primim o floare, rareori mai stăm îmbrăţişaţi sub clar de lună, şoptindu-ne jurăminte de dragoste.

Desigur, modalităţile de exprimare ale fericirii sunt diferite şi influenţate de perioada istorică în care apar. Astăzi, apreciem mai mult sexul la lumina lumânării decât îmbrăţişările ascunse şi sărutările timide la umbra unui copac, ne excită mai tare nudul unui manechin decât privirea plină de dorinţă a persoanei iubite.

Însă, putem considera că evenimentele, întâmplările, atitudinile şi comportamentele care ne făceau fericiţi în trecut erau mai multe decât cele care ne fac fericiţi în zilele noastre. Explicaţii ale acestui fapt pot fi :

1. Criteriile care definesc fericirea sunt mult mai multe şi mult mai complexe ca în trecut. Aşteptăm altceva de la viaţă, de la noi şi de la ceilalţi de lângă noi, şi parcă primim tot mai puţin, faţă de cât şi când am vrea.
2. Riscul ca evenimentele plăcute (care ne fac fericiţi) să ne ridice pretenţiile este mult mai mare ca în trecut. Astfel, fericirea de azi reprezintă generatoarea nefericirii de mâine (*hora hedonistă*) iar situaţia ce indusese anterior o stare sinonimă cu fericirea tinde să fie considerată ca făcând parte din sfera normalităţii.
3. E greu să fi fericit într-o lume nefericită. Este de ajuns să te uiţi în jurul tău, şi chiar mai departe, să vezi câtă nemulţumire, sărăcie, mizerie, boală, există şi vei avea un sentiment de jenă în a te simţi fericit, chiar dacă ai toate motivele să fi.
4. Ne place să credem că fericirea e greu de atins, pentru a avea o justificare atunci când vrem să fim compătimiţi, demni de milă, când vrem să părem resemnaţi, înfrânţi etc.

Trebuie să depăşim acest stadiu al perenităţii nefericirii, trebuie să încercăm să vedem partea plină a paharului, pentru a putea da, şi din această perspectivă, un sens vieţii. Trebuie să fim conştienţi de faptul că, în orice nenorocire există o parte bună, pe care, de obicei, nu vrem să o vedem. Trebuie să dorim noi înşine să fim fericiţi şi să examinăm lucid problemele care ne apasă şi de care, oricum, nu vom scăpa, obstacolele care vor veni şi pe care, cu greu, le putem evita.

Forţa gândirii pozitive reprezintă începutul fericirii noastre. Un tonus optimist şi o stare de spirit pozitivă ajută foarte mult la împăcarea individului cu el însuşi şi cu lumea în care trăieşte.

B.C.U. "M. EMINESCU" IAŞI

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU „M. EMINESCU" IAȘI

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

PARTEA A II-A
TERAPIA CUPLULUI

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

1. Argument

Această secțiune a lucrării reprezintă un impuls pentru a vă determina pe dvs. să apelați cu încredere la un terapeut, în condițiile în care simțiți că problemele maritale cu care vă confruntați vă copleșesc sau vă deprimă.

Terapeutul este singura persoană care vă poate ajuta să depășiți impasul existențial, oferindu-vă *o perspectivă neutră, obiectivă, competentă* a situației în care vă aflați. El vă poate arăta *alternativele reale* de rezolvare a problemelor familiale, avantajele și dezavantajele fiecăreia, fără a vă impune să alegeți vreuna, lăsându-vă pe dvs. să puneți în practică comportamentul considerat a fi cel mai eficient.

Mai presus de orice, terapeutul vă poate determina să conștientizați propriile defecte și vulnerabilități, *să vă cunoașteți mai bine,* să înțelegeți ce se află în spatele atitudinilor pe care alții le adoptă față de dvs., cum vă puteți detașa de anumite probleme și, implicit, cum le puteți evita.

În acest scop, vom apela la câteva dintre abordările terapeutice, prezentându-vă *cât mai concis și cât mai clar* conținutul fiecăreia. Vom exemplifica cu studii de caz pentru a înțelege mai bine și pentru a putea pune în practică și dvs. ceea ce veți regăsi aici.

În ideea menținerii cursivității lucrării, nu vom cita de fiecare dată sursele bibliografice folosite. Asta nu înseamnă că nu le veți regăsi la bibliografie, pentru a putea (fiecare din dvs. în măsura în care vă interesează) să intrați în contact direct cu gândurile și frământările acelora care au în spate experiența a zeci de cazuri de terapie familială. Sunt nume mari, de la Virginia Satir, J.Haley, N. Ackerman, J.Gottman la S. Minuchin, A. Beck, Judith și E. Coche, D.Bloch sau J. Framo.

Sperăm că eforturile noastre de a vă pune în fața unor terapii eficiente și de certă actualitate vor fi răsplătite printr-o mai mare deschidere a dvs. către tot ceea ce înseamnă înțelegerea și acceptarea unui domeniu pe care foarte puțini români îl cunosc pentru că *foarte mulți îl ignoră* : terapia de familie.

2. De ce mergem la terapeut?

În general, persoanele care vin la terapeut au următoarele tipuri de probleme :

1) au o imagine de sine negativă, sentimentele și părerile despre ei înșiși fiind defavorabile;

2) comunicarea cu ceilalți membri ai familiei este indirectă, vagă și, nu de puține ori, nesinceră;

3) regulile folosite în sistemul familial sunt rigide, depăşite sau neacceptate de ceilalţi;

4) relaţiile extrafamiliale sunt puţine şi formale.

Aceşti factori (auto-valorizarea, comunicarea, regulile şi legătura cu societatea) vor fi detaliaţi în continuare, într-o măsură mai mare sau mai mică, pentru a vă ajuta să descoperiţi cum operează ei în familia dvs. şi cum pot fi modificaţi pentru a vă micşora problemele.

Mulţi dintre dvs. veţi susţine că nu aveţi probleme majore. Bine ar fi să fie aşa. Dar nu puţine sunt persoanele care nu reuşesc să *identifice* problemele pe care le au, datorită ignoranţei sau indiferenţei. Noi vă ajutăm să conştientizaţi disfuncţionalitatea latentă sau, cel puţin, să vă puneţi întrebări în legătură cu ceea ce până acum aţi considerat a fi irelevant în relaţia dvs.

Încercaţi, de exemplu, să răspundeţi sincer la următoarele întrebări :

1) Te simţi bine aşa cum trăieşti în familia ta?

2) Crezi că ceilalţi discută cu tine orice problemă ar avea?

3) Ai vrea să faci un anumit lucru, dar te simţi îngrădit?

De multe ori, o persoană care are probleme nu le poate ascunde, oricât ar încerca. Faţa morocănoasă, tristă sau goală, vocea dură sau stridentă, corpul tensionat sau gârbovit trădează stările negative prin care aceasta trece.

Există, însă, şi cazuri când indivizii reuşesc să dea impresia unei căsnicii fericite, şi consideră aparenţa exteriorizată drept un succes personal. Numai că ei nu se gândesc că succesele de acest gen pălesc în faţa unei convieţuiri încărcată de nefericire şi banal.

Şi unii, şi alţii au nevoie de consiliere pentru a mai putea salva ceva. Au nevoie de un sfat competent şi obiectiv care să le dea posibilitatea să-şi revitalizeze relaţia, să-şi demonstreze lor înşişi că mai pot fi fericiţi.

Într-o familie fericită poţi simţi autenticitatea, sinceritatea şi iubirea. Membrii ei se uită unul *la* celălalt, şi nu unul *prin* celălalt sau în podea. Casa în care trăiesc aceşti oameni este plină de lumină şi culoare. Fiecare este liber să-i spună celuilalt ce simte, fără teama de a atrage antipatii. Se poate discuta despre orice : despre dezamăgiri, temeri, bucurii sau îndoieli.

De exemplu, dacă tatăl este din întâmplare prost dispus, fiul îi poate spune deschis : *Tată, eşti cam morocănos astă seară*. El nu se teme că tatăl va riposta : *Cum îndrăzneşti să vorbeşti aşa cu tatăl tău?*. Dimpotrivă, tatăl poate fi şi el sincer : *Sunt într-adevăr morocănos. Am avut o zi îngrozitoare*. La care fiul poate răspunde : *Îţi mulţumesc că mi-ai spus. Credeam că eşti aşa numai cu mine.*

Un alt exemplu ar fi acela în care un copil scapă din mână un pahar care se sparge. Unii părinţi reacţionează cu o mustrare sau, poate, cu trimiterea copilului plângând în camera sa. Alţii pot reacţiona altfel : *Te-ai tăiat? Am să-ţi*

aduc un leucoplast şi apoi am să strâng cioburile. Cred că paharul s-a spart pentru că nu îl ţineai cu ambele mâini. Aşadar, se poate folosi incidentul ca o ocazie de învăţare, în loc să fie un motiv de pedeapsă, care ar pune sub semnul întrebării autovalorizarea copilului.

Din punctul nostru de vedere, orice familie poate deveni una care te ajută să creşti. Pentru aceasta trebuie ca fiecare membru al ei să ţină cont de următorii trei paşi :

1) trebuie *să recunoască* problemele cu care se confruntă;

2) trebuie *să dorească* să schimbe ceva;

3) trebuie *să facă* ceva pentru a începe procesul de schimbare.

Noi vă vom ajuta să vă schimbaţi, oferindu-vă câteva metode de îmbunătăţire a calităţii vieţii familiale.

3. Terapia centrată pe problemă

De obicei, un cuplu prezintă terapeutului problema cu care se confruntă pentru a încerca să o depăşească şi a rămâne împreună. Există, însă, şi cazuri când unul dintre soţi este hotărât să divorţeze, fără a-i dezvălui celuilalt intenţiile. El vine la terapeut cu scopul de a-i demonstra celuilalt că a încercat şi această variantă şi tot nu s-a schimbat nimic. De

BUCHAREST UNIVERSITY LIBRARY

fapt, duplicitatea lui a făcut ca lucrurile să rămână în acelaşi stadiu disfuncţional.

Când terapeutul examinează o problemă maritală, el observă deseori că motivele disensiunilor se află la nivelul regulilor dintre parteneri. De exemplu, soţia ar putea spune că problema este aceea că soţul ei este iresponsabil în privinţa cheltuirii banilor. Soţul ar putea răspunde că ipocrizia soţiei este de vină, faptul că ea nu vrea niciodată să se simtă bine, aşa că el caută plăcerea în altă parte. Din perspectiva terapeutului, membrii cuplului percep diferit utilitatea banilor, ceea ce îi determină să-şi stabilească reguli diferite.

Disensiunile dintr-un cuplu îşi au originea îndeosebi în *absenţa flexibilităţii.* Când regulile unui mariaj sunt prea rigide, nemulţumirile apar imediat, chiar dacă nu toate sunt exteriorizate. De exemplu, soţiei i se pare normal să aibă grijă de soţul bolnav. Însă, dacă soţia se îmbolnăveşte, soţul trebuie să devină mai bolnav decât ea pentru ca ea să poată continua să aibă grijă de el, din moment ce acesta este singurul patern de comportament pe care îl au.

Există situaţii când unele probleme apar o singură dată. Dar există şi căsătorii în care crizele se petrec regulat, făcând parte dintr-un ciclu. Pot interveni ameninţări cu bătaia sau tentative de suicid, apoi un comportament amiabil, după care ameninţările erup din nou şi ciclul poate continua. Terapeutul trebuie să întrerupă acest ciclu, încercând să-i readucă pe membrii cuplului pe o direcţie continuă şi armonică. Dacă nu poate, trebuie să facă mişcarea decisivă şi să-i despartă. O

astfel de decizie este deosebit de dificilă, pentru că terapeutul trebuie să își asume responsabilitatea de a influența destinelor unor oameni, de a-i convinge că este necesar să-și construiască o nouă viață alături de altcineva.

Adesea, terapeutul poate simți că unul din membrii cuplului îl depășește pe celălalt în dezvoltare și calea cea mai indicată este divorțul. El poate sesiza și că unul din ei dorește să rezolve niște probleme, iar celălalt evită soluționarea lor și se centrează pe altele. Sunt și cazuri când un cuplu vrea să trăiască separat în timp ce *lucrează* la căsnicia lor. Majoritatea terapeuților consideră, însă, că a face terapie pe un cuplu separat nu este decât o veritabilă pierdere de timp. Există prea multe forțe care îi conduc pe drumuri separate când trăiesc separat, iar ședințele de terapie tind să devină *conversații despre probleme* în loc să fie încercări de rezolvare a acestor probleme. Cel mai bine este ca partenerii să fie convinși să trăiască împreună, dacă vor să facă terapie de familie.

În general, terapeutul ajunge să se perceapă pe sine ca un negociator sindical implicat în probleme conflictuale. Dacă se alătură unei părți, devine parte a problemei în loc să fie o parte a soluției. Totuși, inevitabil, el este implicat personal în orice probleme există : astfel, s-ar putea trezi că este părtinitor indiferent dacă asta îi place sau nu.

De asemenea, propriile lui prejudecăți despre viață, bărbați sau femei sunt forțate să iasă la lumină în timp ce se luptă cu problemele celorlalți. Nu de puține ori constată că

propriul mariaj suferă schimbări, ca reacție la experiența lui cu membrii cuplurilor consiliate. Depinde, însă, de maturitatea, experiența, echilibrul și profesionalismul lui să depășească aceste capcane specifice muncii de terapeut și să ajute efectiv indivizii să găsească cea mai bună soluție a ieșirii din impas.

De obicei, terapeutul apelează la una din următoarele două modalități :

1) spune oamenilor ce pot să facă, atunci când *dorește ca ei să facă* acel lucru;

2) spune oamenilor ce să facă, atunci când *nu dorește ca ei să facă* lucrul respectiv.

În primul caz, terapeutul cere efectiv unei persoane să întreprindă un anumit tip de acțiune. De exemplu, dacă o mamă se amestecă când tatăl și fiul încearcă să discute, terapeutul îi poate spune mamei să nu se mai amestece. Indiferent de modul în care îi cere acest lucru (mai blând sau mai ferm), terapeutul îi spune să renunțe la acest mod de comportament.

A cere cuiva să nu mai facă ceva este una dintre cele mai dificile sarcini. Este nevoie ca terapeutul să exagereze anumite consecințe ale comportamentului ce trebuie schimbat, este nevoie să coopereze cu ceilalți membri ai familiei, este nevoie să încerce ceva nou.

În al doilea caz, terapeutul vrea să obțină schimbarea cu ajutorul revoltei pacientului față de ceea ce i se cere să facă. Aceasta este o interven'ie paradoxala. Apelând la acest tip de

terapie, el trebuie să fie destul de diplomat pentru a nu se discredita în faţa celor care îi consiliază.

Pentru ca terapeutul să reuşească să-i motiveze pe membrii cuplului disfuncţional să-i urmeze indicaţiile, el poate alege două căi :

1)*abordarea indirectă*, când îi determină pe parteneri să vorbească despre tot ceea ce au încercat să întreprindă pentru a rezolva problema. Pe măsură ce nereuşitele sunt enumerate, ele pot fi scoase în evidenţă, partenerii conştientizând încă o dată că toate încercările lor au eşuat. De aceea, vor fi mai dispuşi să urmeze indicaţiile terapeutului.

2)*abordarea directă*, când membrii familiei sunt încurajaţi să vorbească despre cât de disperată este situaţia lor. În această situaţie, decât să-i liniştească (spunându-le că nu e aşa de rău), terapeutul va fi de acord cu aceştia, arătându-le că şi el consideră situaţia foarte dificilă. Astfel, el va folosi disperarea lor, ca motivaţie în acceptarea sfaturilor lui.

Terapeutul trebuie să ţină cont de fiecare în parte atunci când fixează sarcinile. În timp ce intervievează o familie, el va observa ce fel de oameni sunt membrii ei şi va fixa sarcinile în funcţie de trăsăturile respectivei familii. De exemplu, dacă membrii familiei acţionează într-un mod sistematizat şi logic, sarcina cerută trebuie să fie una sistematică şi logică, pentru că este mai probabil să fie îndeplinită.

De asemenea, terapeutul trebuie să fie perceput ca având autoritate şi credibilitate. Dacă se comportă ca şi cum şi-ar

cunoaşte meseria, există o mare probabilitate ca oamenii să facă ceea ce le cere.

Nu în ultimul rând, modul în care terapeutul descrie importanţa sarcinii este relevant. De exemplu, terapeutul poate spune : *Vă voi cere să faceţi un lucru care vă va părea stupid, dar pe care totuşi vreau să-l faceţi.* În acest caz, familia nu poate considera că sarcina este stupidă, atâta timp cât terapeutul a menţionat singur că este.

Când terapeutul trasează o sarcină, el trebuie să ceară întotdeauna la întrevederea următoare o relatare despre aceasta. În general, rezultatul este unul din următoarele trei :

1) sarcina a fost îndeplinită;
2) sarcina a fost îndeplinită parţial;
3) sarcina nu a fost îndeplinită.

Dacă familia a îndeplinit sarcina, ea este felicitată şi interviul continuă din acel punct. Dacă membrii familiei au îndeplinit-o parţial, este necesar să se explice de ce nu a fost îndeplinită în totalitate. Terapeutul nu trebuie să accepte scuze pentru această situaţie deoarece, dacă ar face-o, probabilitatea ca ei să nu îndeplinească următoarea sarcină ar creşte considerabil.

În condiţiile în care membrii familiei nu au îndeplinit sarcina, cea mai bună atitudine din partea terapeutului este să arate că ei au pierdut o oportunitate de a ieşi din impas. Dacă partenerii apreciază că îndeplinirea sarcinii nu le-ar fi fost de

vreun folos, terapeutul le-ar putea spune că nu vor şti niciodată acest lucru de vreme ce nu au îndeplinit-o. Mai mult, dacă în timpul interviului se ridică alte probleme, el poate sublinia că problemele respective puteau fi şi ele eliminate dacă ar fi îndeplinit sarcina trasată. Accentuarea vinovăţiei îi motivează pe parteneri să nu mai repete această situaţie şi să rezolve prompt sarcinile următoare care le revin.

4. Cum abordează terapeutul problema?

Modul cum abordează un terapeut o problemă maritală este determinat de mai mulţi factori. Printre aceştia, cei mai importanţi sunt :

a) *Terapeutul trebuie să evite minimizarea problemelor.* Indiferent de problemele existente într-un cuplu, terapeutul nu trebuie să încerce să atenueze impasul, minimizându-l. Dacă va proceda astfel, membrii cuplului vor pleca de la premisa că el nu înţelege gravitatea situaţiei lor şi s-ar putea chiar să renunţe la ideea de terapie.

De exemplu, dacă soţul crede că soţia este indiferentă faţă de prietenii lui, terapeutul ar trebui să sublinieze că aceasta este o problemă importantă; dacă soţia nu simte că soţul o tratează cu respect, terapeutul ar trebui să exploreze în detaliu această problemă.

Practic, orice problemă poate părea minoră, dar lucrurile nu sunt chiar atât de simple pe cât par. În spatele ei se ascund altele, poate chiar mai importante decât ceea ce trebuie consiliat.

b) *Terapeutul trebuie să evite lucrurile abstracte.* Este bine ca el să ceară partenerilor unui cuplu să se concentreze asupra unor comportamente concrete şi nu asupra unor probleme mari.

De exemplu, soţia intelectuală care susţine drepturile femeilor ar putea ezita să-şi formuleze obiecţiile de a spăla lenjeria murdară a soţului ei, dar tocmai aici se poate manifesta problema cea mai importantă; soţul care protestează că soţia sa nu este afectuoasă, poate fi centrat pe felul cum doreşte el să fie primit când se întoarce acasă de la muncă.

Terapeutul trebuie să caute un comportament concret, o regulă precisă care să ducă la schimbare.

c) *Terapeutul va evita, în mod constant, să fie prins într-o coaliţie.* El trebuie să fie imparţial, să nu ţină cont de similitudinea de sex cu unul dintre parteneri. De asemenea, terapeutul trebuie să-şi ţină propriile prejudecăţi în afara schimbărilor pe care le caută cuplul consiliat.

d) *Terapeutul trebuie să accentueze rolul prezentului şi să evite trecutul.* În general, partenerii văd situaţia lor ca o consecinţă a lucrurilor care s-au întâmplat în trecut. Terapeutul ar trebui să găsească ceva în prezent care să

permită iertarea, astfel încât perechea să poată depăşi situaţia conflictuală.

Desigur, uneori un lucru din trecut poate fi folosit pentru a motiva cuplul în prezent. De exemplu, se pot identifica motivele care-i făceau fericiţi pe parteneri în trecut şi se pot reactualiza la noua conjunctură.

e) *Terapeutul trebuie să evite să permită adoptarea unor poziţii ireversibile.* În majoritatea situaţiilor, este foarte important ca partenerii să nu fie lăsaţi să adopte o poziţie pe care n-o mai pot schimba. Trebuie lăsat loc pentru deschidere, dialog, trebuie flexibilizată viaţa unui cuplu.

5. Problema puterii în cuplu

Multe cupluri ajung la disensiuni din cauza împărţirii ariilor de control, a autorităţii şi puterii. Partenerii împart puterea în multe feluri. De exemplu, un soţ poate să ia toate deciziile privind modul în care se vor cheltui resursele financiare, iar celălalt poate stabili paternul de socializare al copiilor.

De obicei, bărbatul poate fi într-o poziţie superioară sau inferioară în raport cu femeia în arii diferite sau alternativ. Aceste arii ale competenţei pot conduce la o diviziune a puterii şi la un aranjament ierarhic care este satisfăcător pentru ambii soţi.

Uneori, membrii familiei se influențează unii pe alții în moduri care redimensionează problema ariilor de control, chiar dacă ei multiplică numărul problemelor în loc să le simplifice. De exemplu, comportamentul disfuncțional al unui copil îi determină pe părinți să-și reorienteze atenția asupra lui și să ignore vechile probleme ale lor. Astfel, situația copilului îl poate face pe tată să treacă în plan mai îndepărtat nemulțumirile soției iar pe aceasta să uite de rolul scăzut al ei în luarea deciziilor. Din această perspectivă, copilul apare – în același timp – ca fiind neajutorat (datorită comportamentului său) dar și puternic (ca ajutor dat familiei). Însă, o dată ce problema dispare, vechile surse generatoare de conflict reapar, de multe ori cu o intensitate crescândă.

Problemele care apar pornesc în special din ignorarea ideii potrivit căreia relația modernă de parteneriat surprinde *reciprocitatea* puterii și autorității, pe diferite niveluri și în diferite intensități, în contextul mai general al unui egalitarism afirmat și, tot mai des, pus în practică.

Partea negativă a ideologiei egalitariste rezidă, însă, în faptul că orice diferență este văzută ca o sursă de inegalitate, ceea ce ar putea crea impresia că toate sarcinile, toate rolurile, pot fi îndeplinite, atât de bărbat, cât și de femeie. Această impresie este total greșită, pentru că există anumite elemente de specificitate care diferențiază cele două sexe, ca să nu mai vorbim că, de la un cuplu la altul, există deosebiri în ceea ce privește rolurile asumate, în funcție de particularitățile persoanelor și relației respective.

Din această perspectivă, *o egalitate prin lipsa diferențelor nu este posibilă*, mai ales că există și punctul de vedere potrivit căruia orice relație socială este esențialmente ierarhică. Cu alte cuvinte, între oricare două persoane, intervine reciprocitatea, dar și *asimetria*, una dintre ele tinzând s-o domine pe cealaltă. În cuplu situația este aceiași, chiar dacă aici intervin sentimentele de dragoste sau de afecțiune față de partener.

Prin urmare, *egalitatea este posibilă cu ajutorul diferențelor*, printr-o complementaritate a rolurilor, atitudinilor și comportamentelor celor două sexe, printr-o echilibrare a domeniilor și nivelurilor în care cei doi își exercită autoritatea și puterea. Altfel spus, autoritatea și puterea între cele două sexe pot fi relativ egal distribuite, în condițiile în care suma activităților (și importanței acestora) desfășurate de o femeie ar fi echivalentă cu suma activităților (și importanței acestora) desfășurate de un bărbat. Matematic, relația ar fi următoarea :

$$\sum_{i=1}^{n} f(F_i, x_i) = \sum_{k=1}^{m} f(B_i, y_i)$$

$$\sum_{i=1}^{n} f(F_i, x_i) = f(F_1, x_1) + f(F_2, x_2) + \ldots + f(F_n, x_n)$$

unde

$$\sum_{k=1}^{m} f(B_i, y_i) = f(B_1, y_1) + f(B_2, y_2) + \ldots + f(B_m, y_m)$$

BCU CLUJ - CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

unde n – numărul total de activități desfășurate de femeie

m – numărul total de activități desfășurate de bărbat

F – activitate desfășurată de femeie

M – activitate desfășurată de bărbat

x – importanța activității desfășurate de femeie

y – importanța activității desfășurate de bărbat

Se observă că numărul activităților desfășurate de cele două sexe nu este identic, el variind în funcție de importanța acordată de cuplu fiecărei activități în parte. Mai mult, acest număr are un caracter schimbător, el putând fi renegociat în condițiile în care contextul inițial suferă modificări (apariția unui copil, șomaj, decesul unui părinte etc.).

Se mai observă că fiecare activitate are o importanță diferită, ceea ce nu înseamnă că nu pot exista activități care să aibă ponderi egale. În esență, însă, noi considerăm că echivalența activităților (în funcție de importanța acestora) între femeie și bărbat duce la o echilibrare a raporturilor de autoritate și putere. Situația se complică, cu cât luăm în considerare mai mulți indicatori. De exemplu, dacă avem în vedere *timpul* avut la dispoziție de fiecare, atunci numărul activităților suferă o nouă renegociere. Totuși, indiferent de numărul indicatorilor avuți în vedere, de numărul renegocierilor, prin dialog și înțelegere se poate ajunge la o relativă egalizare a autorității și puterii în sistemul familial.

Dintr-o altă perspectivă, conceptul de "luare a deciziilor" este perceput ca fiind unul dintre indicatorii principali ce

definesc raportul de autoritate şi putere. Totuşi, situaţia este relativă, în contextul în care luarea deciziilor nu este sinonimă nici cu puterea, nici cu autoritatea. Este posibil ca decizia să fie luată de către un membru al cuplului, pentru că celălalt membru a delegat funcţia de luare a deciziei sau, pur şi simplu, nu este interesat. În aceste cazuri (delegare sau renunţare deliberată) puterea pare să fie legată de cei care nu iau decizia. Cu alte cuvinte, dacă un membru al cuplului are o capacitate decizională mai mare decât celălalt nu înseamnă, neapărat, că are o autoritate sporită faţă de partener.

Situaţia se complică şi mai mult, în condiţiile în care intervin o serie de expectaţii greşite privind autoritatea şi puterea pe care trebuie să le aibă un individ dintr-o anumită clasă socială. De exemplu, bărbatul dintr-o clasă socială inferioară pretinde autoritate pe baza modelului tradiţional, în timp ce, în luarea propriu-zisă a deciziilor, soţia contemporană deţine o autoritate substanţială. Această discrepanţă între autoritatea pe care bărbatul crede că ar trebui s-o aibă şi puterea pe care o deţine de fapt, cauzează o instabilitate maritală considerabilă.

Tocmai de aceea, în stabilirea structurii de autoritate şi putere în cuplu trebuie să se ţină cont de mai mulţi indicatori, care, intercorelaţi, să definească mai exact raporturile dintre parteneri. Intervine, în acest caz, relaţia cauzală complexă, neliniară, potrivit căreia o multitudine de cauze (x1, x2.....xn) pot conduce la producerea efectului, dintre acestea unele fiind mai importante, mai vizibile sau mai frecvente

decât altele. Totuşi, neacţionând *împreună şi deodată* (I. Mânzat, 1999), între aceste cauze nu există o relaţie unică sau sigură, ceea ce face ca raporturile de autoritate şi putere să aibă la bază cauzalităţi neliniare, corelate permanent cu probabilitatea, nu cu certitudinea.

Acest fenomen tinde să se generalizeze în societatea contemporană deoarece raporturile de autoritate şi putere tind să devină negociabile şi mereu schimbătoare, în funcţie de apariţia/modificarea/dispariţia unor factori cu rol important în influenţarea cauzelor ce generează aceste raporturi. Orice negociere sau redefinire a importanţei unui indicator poate avea ca efect modificarea autorităţii în cuplu. De exemplu, revenind la conceptul de "luare a deciziilor", numeroase cercetări arată faptul că (la nivel declarativ) luarea deciziilor se doreşte a fi egalitară, cu excepţia zonei finanţelor, unde soţiile preferă decizii reciproce, în timp ce soţii mai degrabă ar despărţi zonele de cheltuială şi ar decide unilateral. Acest fapt ridică noi probleme, atât în domeniul deciziilor privind cheltuirea bugetului familiei, cât şi în relaţia de interdependenţă cu celelalte cauze (cine aduce mai mulţi bani în familie, cine are priorităţi mai mari în viitorul apropiat etc.) care pot influenţa structura de autoritate şi putere.

6. Problemele de ordin sexual

Cele mai multe anxietăți sau neliniști conjugale pleacă de la insatisfacția (reală sau imaginară) legată de viața sexuală. Natura problemelor se referă la durata, calitatea și frecvența contactelor sexuale. A face dragoste *când vrea ea,* poate confirma unui bărbat iubirea soției lui, pe când la o femeie a face dragoste *când vrea el,* poate însemna că se folosește de ea sau că o domină. Atunci când femeia este respinsă, ajunge să creadă că nu mai este atractivă. În schimb, bărbatul se simte jignit dacă observă o lipsă de entuziasm sau neimplicare din partea soției în actul sexual. Așadar, *semnificațiile simbolice* atribuite de cei doi parteneri actului sexual sunt periculoase, pentru că pot genera disfuncții și nemulțumiri.

De asemenea, implicații deosebite sunt determinate și de *momentul dorinței sexuale* care, de multe ori, nu coincide la cei doi parteneri. O cercetare efectuată pe trei eșantioane diferite (primul, constituit din 75 de cupluri aflați la prima căsătorie, cu vechimea căsătoriei între 5-20 ani, al doilea, alcătuit din 75 de cupluri necăsătorite, cu vechimea concubinajului de cel puțin un an, al treilea, format din 75 de cupluri necăsătorite, între care nu există coabitare) a ajuns la o serie de concluzii foarte interesante :

1) frecvența relațiilor nedorite în anul precedent interviurilor a fost mai înaltă în cuplurile căsătorite;

2) explicaţiile date de subiecţi sunt asemănătoare, printre cauzele cele mai frecvente regăsindu-se : oboseala, tensiunile şi supărările unuia dintre parteneri. Surprinzător, foarte puţini dintre cei intervievaţi au indicat plictiseala sau insatisfacţia drept motive majore pentru lipsa de dorinţă.

De ce se ajunge aici? Terapeuţii spun că problemele sexuale apar atunci când există o proastă comunicare între parteneri. În multe cazuri, unul dintre ei nu reuşeşte să-i comunice celuilalt ce simte sau ce ar vrea cu adevărat. Paradoxal, deşi exprimarea dorinţelor ar trebui să fie cel mai uşor lucru într-o relaţie intimă, psihologii descoperă frecvent că majoritatea indivizilor care declară că se iubesc fără limite au aşteptări despre care preferă să nu discute cu partenerii lor. Discuţiile despre sex pot fi uşurate dacă ţineţi seama de sfaturile din caseta 1.

Sugestii pentru îmbunătăţirea vieţii sexuale

- discutaţi sincer cu partenerul ce vă satisface cel mai mult;
- întrebaţi-l cum ar dori să procedaţi pentru a fi şi el satisfăcut;
- nu neglijaţi aspectul nonverbal al comunicărilor sexuale; uneori asemenea mesaje vorbesc mai mult decât cuvintele;
- aveţi răbdare cu partenerul şi ţineţi cont şi de dorinţele lui;
- fiţi conştient că preferinţele sexuale se pot schimba de-a lungul timpului;
- dacă partenerul respinge un tip de activitate sexuală, nu înseamnă că vă respinge pe dvs, ca persoană;

Caseta 1

Nemulţumirile privind insatisfacţia vieţii sexuale pornesc şi din ignorarea ideii potrivit căreia femeia posedă dorinţă sexuală, la fel de viguroasă şi chiar mai puternică decât cea a bărbatului. Pe de altă parte, cei care conştientizează acest lucru se lovesc de alte probleme. De exemplu, neliniştile masculine au crescut, bărbaţii devenind stresaţi şi complexaţi de ideea că, dacă nu-şi vor satisface partenera, o pot pierde, situaţie nouă, care-i obligă să fie mult mai atenţi la aşteptările şi dorinţele acesteia. Aşa se face că femeile au început să fie dorite şi visate mai mult ca înainte, corpul lor, venerat şi preţuit, iar zonele erogene înalt valorizate. Bărbaţii au început să conştientizeze rolul fiecărei părţi a corpului femeii în relaţia sexuală şi modalităţile de excitare a acestora, în vederea obţinerii unei stări care să favorizeze apariţia orgasmului.

Schimbarea de optică asupra poziţiei active a femeii în raportul sexual a generat şi efecte negative. Cel mai important rămâne acela că bărbaţii devin atât de preocupaţi de propria performanţă, încât înlocuiesc dorinţa sexuală cu dorinţa erecţiei şi a orgasmului. Mulţi visează să ejaculeze foarte târziu, nu pentru a se satisface mai mult, ci pentru a obliga femeia (epuizată de un număr excesiv de orgasme) să implore : "*Ajunge, ajunge !*". În esenţă, bărbatul contemporan a devenit un sclav al femeii, al sexului, sau, mai bine-zis, al sexului femeii. El suferă de "obligaţia de juisare generală, de constrângerea de eficacitate hedonică, înţeleasă în termeni de erecţie/ejaculare permanente" (Bruckner şi Finkielkraut, 1977).

Acest fapt l-a determinat să devină mai arogant, mai agresiv şi mai disprețuitor față de femeie, trăsături ce creionează portretul unui bărbat întotdeauna nesigur, neliniştit de virilitatea sa.

De cealaltă parte, femeia şi-a câştigat unul dintre cele mai importante drepturi : acela de a fi respectată ca femeie, de a nu mai fi privită ca obiect sexual, de a pretinde satisfacție sexuală şi nu doar de a oferi. Practic, până la sfârşitul secolului XIX, femeii nu i se acorda creditul dorinței sexuale, nu exista plăcere sexuală feminină. A trebuit să apară distincția lui S. Freud între orgasmul clitoridian şi orgasmul vaginal, pentru a se acorda mai multă atenție trăirilor femeii în actul sexual şi pentru a se conştientiza faptul că satisfacția bărbatului creşte o dată cu creşterea satisfacției femeii. Referitor la distincția freud-iană, au apărut păreri potrivit cărora nu există diferențe între cele două orgasme deoarece clitorisul este anexat vaginului, vaginul este anexat labiilor mici iar labiile mici sunt anexate clitorisului. Toată formația de organe sexuale este legată direct de măduva spinării şi de creier, fiind deci imposibil a afirma că orgasmul este dependent în totalitate de o structură sau alta. Practic, deşi orgasmele pot varia în frecvență şi în intensitate, se consideră că toate încep şi se termină în acelaşi loc : axa vagin-labii-clitoris.

Revenind la demersul nostru, secolul XX e dominat de răsturnarea concepției potrivit căreia, în actul sexual, femeia este elementul pasiv şi bărbatul cel activ, ajungându-se la concluzia că femeia a devenit activ-pasivă, în timp ce bărbatul

a rămas mai mult pasiv-activ. Dealtfel, aşa cum susţine J. Evola (1969), activitatea la bărbat şi pasivitatea la femeie nu privesc decât planul exterior, pentru că, în intimitate, femeia este cea care posedă şi bărbatul este cel posedat. Totuşi, ideea de posesiune este destul de relativă, dacă ne gândim că femeia nu poate să posede decât devenind pasivă : dacă ea se oferă cu prea multă îndrăzneală, bărbatul dă înapoi, pentru că ţine să fie el cuceritorul. Însă, şi bărbatul are impresia că posedă, deoarece el domină pentru că i se creează această iluzie. Prin urmare putem afirma cu certitudine că, prin conştientizarea de către femeie a puterii ei de atracţie, pretenţia bărbatului de a poseda s-a diminuat considerabil, însă nu putem fi siguri dacă această pretenţie s-a mutat în dreptul femeii. Mai degrabă tindem să fim de acord cu ipoteza S. de Beauvoir (1949) care afirmă că, exceptând cazurile de viol, nimeni nu posedă pe nimeni.

Dorinţa femeii de a ajunge la orgasm a devenit aşa de mare, încât ea va încerca să-l oprească alături pe bărbatul care o poate satisface. Deşi tinde să caute continuu, să nu se limiteze la o singură relaţie sexuală toată viaţa, femeia nu este sinceră când pretinde că nu vrea decât o aventură, urmărind plăcerea, căci plăcerea (departe de a o elibera) o leagă de bărbat. Mai gravă este situaţia când actul sexual rămâne singurul lucru care leagă două persoane, căci posibilităţile de a permanentiza relaţia se reduc considerabil.

În esenţă, femeia a devenit şi ea sclava sexului, şi implicit a bărbatului, chiar dacă feminismul crede că a făcut

din bărbat sclavul femeii. Plăcerea e prea mare pentru a refuza căutarea orgasmului iar stigmatul a devenit din ce în ce mai mic. Dorința s-a transformat în obsesie, și femeia obsedată obține, de obicei, ceea ce vrea...

Există, așadar, o isterie masculină la fel de apăsătoare ca și isteria feminină. Prin urmare, indivizii tind să nu-și mai păstreze controlul asupra sentimentelor și senzațiilor, asupra felului în care se manifestă în fiecare aspect al relației sexuale de cuplu, pentru că n-ar avea decât de pierdut : lipsiți de spontaneitate și/sau inhibați, s-ar condamna singuri la necunoașterea împlinirii sexuale. De aceea, se încearcă ieșirea din normele schematice și rigide ale sexului tradițional, chiar dacă există încă bărbați care folosesc mereu poziția misionarului ("bărbatul deasupra") de teamă să nu fie considerați pasivi sau femei care refuză poziția deasupra bărbatului, pentru a nu părea prea "fierbinți". Totuși, se pare că s-a depășit stadiul în care partenerii suportau ani în șir chinul unor poziții detestate și nu îndrăzneau să ceară ceea ce i-ar fi stimulat cu adevărat. Ca atare, s-au diversificat modurile de împreunare, ca modalitate de obținere reciprocă a orgasmului.

Însă, alegerea unor poziții de duet sexual trebuie făcută cu înțelegere pentru nevoile fiecăruia. Poziția care bărbatului îi procură satisfacție maximă ar putea fi indiferentă femeii, iar tehnica pe care ea o crede a fi expresia sofisticării erotice, pe el să îl lase complet rece.

7. Cum rezolvăm o problemă de cuplu?

Există opinii potrivit cărora, pentru rezolvarea unei probleme de cuplu, sunt necesari cinci paşi :

a. Revizuiţi-vă mentalitatea

Dacă vă gândiţi că problema nu se poate rezolva, vă înşelaţi amarnic. Orice situaţie are o ieşire, important este să vreţi să o descoperiţi. Gândiţi pozitiv şi determinaţi-vă şi partenerul să gândească aşa. Veţi vedea cu alţi ochi şi cu altă minte problema care vă frământă.

b. Identificaţi corect problema

Gândiţi-vă singur, discutaţi apoi şi cu partenerul şi căutaţi să precizaţi cât mai clar situaţia care vă nemulţumeşte. Întrebările din caseta 2 vă pot ajuta să identificaţi corect problema.

Identificaţi corect problema

- care este problema pe care o avem?
- în ce condiţii apare ea?
- ce persoane sunt prezente când apare problema?
- cum reacţionăm când apare problema?
- ce trebuie să schimbăm?
- ce mă împiedică să soluţionez problema?

Caseta 2

c. Identificați toate soluțiile

Încercați să găsiți cât mai multe soluții pentru a vă rezolva problema. Enumerați-le pe toate în ordinea în care apar, fără a încerca să le evaluați.

d. Identificați cele mai bune soluții posibile

Priviți lista soluțiilor găsite de dvs. și încercați să vă imaginați ce se va întâmpla dacă încercați fiecare soluție (vezi caseta 3).

Proiecția efectelor unei soluții

- ce se va întâmpla dacă alegem soluția *x*?
- cum se va simți partenerul meu?
- cum mă voi simți eu?
- ce efecte negative pot apărea?
- va rezolva în totalitate problema?

Caseta 3

e. Identificați cea mai bună soluție

Priviți lista cu soluțiile care v-au mai rămas și încercați să vă gândiți care ar fi cea mai bună dintre acestea. Alegeți-o și puneți-o în practică.

8. Comportamentele reciproc negative

Cuplurile nefericite au, în general, puține interacțiuni plăcute, majoritatea fiind încărcate de supărare, blam sau pedeapsă. Relația dintre membrii unui cuplu disfuncțional se caracterizează adesea prin *comportament negativ reciproc* : dacă unul dintre soți se comportă negativ, partenerul consideră că este îndreptățit să răspundă cu aceiași monedă, și astfel începe un lanț de interacțiuni negative.

Un astfel de lanț de comportamente negative poate fi activat, chiar și în condițiile în care nu acest lucru s-a urmărit. De exemplu, unul dintre parteneri se așteaptă să fie criticat pentru că nu și-a îndeplinit o anumită sarcină în gospodărie care îi revenea. Când celălalt deschide discuția despre sarcina respectivă, chiar dacă întrebarea este neutră în ton și cuvinte, *cel care așteaptă critica răspunde cu o altă critică*, referitoare la un lucru pe care nici partenerul nu l-a îndeplinit. Acesta simte tonul critic și se simte atacat, așa că atacă și el. Din acest moment, ei încetează să se mai asculte cu atenție unul pe celălalt și nu fac altceva decât să pregătească contra-atacuri la atacurile primite.

Incapacitatea de a rezolva conflictul, lipsa îndemânării în a detensiona dizarmonia predispune cuplul la acumularea unei serii de conflicte nerezolvate care pot crea un *context negativ*, în care angajarea partenerilor în rezolvarea constructivă a problemelor să fie puțin probabilă.

La acest lucru contribuie şi ceea ce psihologii au denumit *prejudecata egoistă*. Fără să-şi dea seama, oamenii au tendinţa să interpreteze evenimentele dintr-o perspectivă subiectivă, care îi plasează în poziţia cea mai favorabilă. Această prejudecată egoistă are o influenţă puternică asupra relaţiilor cu ceilalţi. Amintiţi-vă de momentele când aţi discutat cu partenerul, fie în glumă, fie în serios, despre sacrificiile făcute de fiecare în căsnicia dvs., despre contribuţiile pe care le-aţi avut la bunul mers al acesteia şi veţi conştientiza că *v-aţi supralicitat rolul*, dintr-o dorinţă de a vă demonstra, atât dvs., cât şi partenerului dvs., că lucrurile pozitive vi se datorează în mai mare măsură, iar de cele negative nu sunteţi aşa de mult răspunzător.

Ar fi bine să nu vă mai amăgiţi, să încercaţi să priviţi obiectiv faptele dvs. şi ale celuilalt, deoarece prejudecata egoistă lărgeşte prăpastia dintre voi şi vă transformă intimitatea în câmp de luptă.

9. Terapia centrată pe comunicare

O bună comunicare înseamnă ca partenerul să înţeleagă exact ceea ce ai vrut să îi transmiţi. În acest scop, trebuie ca ambii membri ai cuplului să se asigure că mesajul nu e distorsionat. Cel care transmite mesajul trebuie să fie clar şi precis şi să verifice dacă celălalt a înţeles sensul informaţiilor

sale. În același timp, cel care recepteaza mesajul trebuie să se asigure că percepția lui nu este deformată.

Din nefericire, există multe cazuri când *intenția* și *impactul* au conținuturi diferite, o serie de cauze putând explica acest lucru.

În primul rând, același mesaj poate avea impact diferit în funcție de tonalitatea vocii sau starea de spirit a celui care transmite informația. *Ești alintată ca o pisică* poate fi, atât o formă de alint (când e spusă cu o voce caldă), dar poate suna și ca un reproș (când nervozitatea caracterizează glasul bărbatului).

În al doilea rând, starea de spirit a celui care recepteaza afectează și ea conținutul mesajului. Astfel, pentru o persoană deprimată, un compliment poate suna fals. Într-o dispoziție mai bună, el poate fi considerat sincer.

În al treilea rând, foarte mulți dintre noi avem tendința de a presupune că celălalt înțelege ce vrem să-i spunem și ne surprinde când aflăm că, de fapt, nu este deloc așa. Nu ne interesează feed-back-ul, rareori îl cerem și de puține ori ni se oferă. Acest lucru se întâmplă mai ales în cazurile în care presupunem că celălalt ne cunoaște atât de bine încât el înțelege ce vrem să-i comunicăm. Mai mult, deseori considerăm că partenerul ne poate citi și gândurile. Această *scurtătură* în comunicare generează probleme deosebite pentru că este destul de greu să identifici ce simte sau ce gândește o altă persoană, fără să o întrebi.

Concluzionând, distorsiunile ce apar între comunicatori pot fi explicate prin faptul că aceştia nu conştientizează că mesajele au două componente :

1) *o componentă de conţinut*, ce se referă la ceea ce vrei să transmiţi;
2) *o componentă-sentiment*, care se referă la modul în care este rostit mesajul.

Cu alte cuvinte, acelaşi conţinut poate fi spus în moduri diferite, în funcţie de starea de spirit care o avem în momentul respectiv. De asemenea, acelaşi conţinut poate fi receptat în moduri diferite, în funcţie de sentimentele prin care trece cel care trebuie să decodifice mesajul. Puţini sunt conştienţi de ambele aspecte ale mesajului, pentru că puţini cer sau oferă feed-back. Aceasta este o dimensiune a comunicării ce trebuie permanent avută în vedere pentru a se evita neînţelegerile, disfuncţionalităţile, dizarmoniile şi pentru a se îmbunătăţi calitatea relaţiei de parteneriat.

Cele mai mari şanse de a conştientiza ambele aspecte ale mesajului le au persoanele flexibile, deschise, tolerante şi empatice. Dimpotrivă, persoanele rigide şi intolerante gândesc că este o pierdere de vreme să încerce să înţeleagă şi punctul de vedere al celuilalt. Aşa că, în acest caz, nimeni nu ascultă şi amândoi ajung să devină frustraţi, necomunicativi şi, în ultimă instanţă, singuri.

Destule complicații apar și în condițiile în care mesajul este înțeles. Una dintre acestea rezidă în faptul că abordarea unei probleme ajunge să genereze discuții colaterale, mergându-se până acolo încât se uită de unde s-a plecat și se încearcă rezolvarea altor aspecte care n-au reprezentat sursa inițială de dialog.

În același context, nu puține sunt situațiile când partenerul îi comunică celuilalt o nemulțumire, ca răspuns la nemulțumirile care i s-au prezentat. Practic, membrii cuplului nu rezolvă nimic acuzându-se reciproc, pentru că în acest mod nu se soluționează nici una dintre nemulțumiri.

Așadar, pentru a îmbunătăți comunicarea, trebuie să țineți cont de ceea ce apare sintetizat în caseta 4.

Ce trebuie să faceți

- ascultați atent conținutul, dar observați și starea afectivă a celuilalt.	- nu uitați nici un moment ce problemă se discută.
- enumerați-vă nemulțumirile și rezolvați-le pe rând.	- nu deviați discuția de la această problemă.
- încercați să înțelegeți punctul de vedere al partenerului.	- nu favorizați apariția culpabilizărilor.
- cereți și oferiți feed-back.	- nu considerați că înțelegeți gândurile celuilalt. Întrebați-l.

Caseta 4

10. Cum să fim sinceri cu partenerul

O bună relație de parteneriat se caracterizează și prin faptul că cei doi au disponibilitatea de a-și spune sincer unul altuia ce simt, de a-și exprima sentimentele clar și concis. Membrii cuplului ar trebui să-și clarifice așteptările și dorințele, să identifice prin dialog lucrurile care-i apropie sau cele care-i îndepărtează.

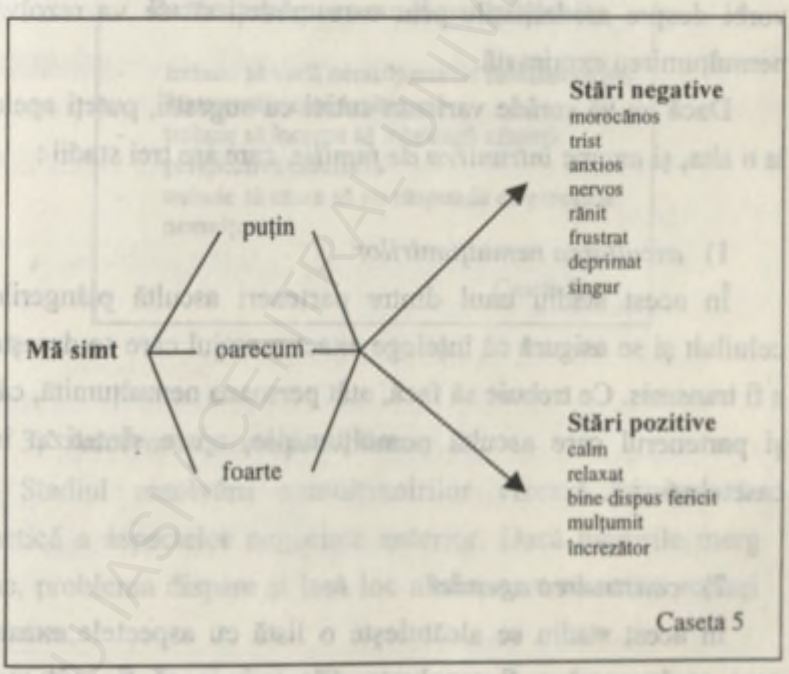
În foarte multe situații, însă, se evită comunicarea sinceră a acestor aspecte, datorită următoarelor motive :

1) individul consideră că nu va mai fi iubit la fel de mult de partener, atunci când acesta va observa lipsurile sau vulnerabilitățile celui cu care trăiește;
2) se poate deteriora armonia cuplului prin discutarea unor aspecte ce ar scoate în evidență neconcordanțele dintre parteneri;
3) celălalt își poate pierde încrederea în partener și în relație, atunci când se aduc în discuție probleme care-l vizează și nemulțumiri de care se face direct răspunzător.

Trebuie să depășiți aceste idei preconcepute pentru că ele nu fac altceva decât să vă ofere o liniște aparentă. În spatele ei se vor ascunde și multiplica frustrările și nemulțumirile care, mai devreme sau mai târziu, vor exploda cu o intensitate sporită. Luați-vă inima în dinți și comunicați sincer cu

partenerul ce credeți că merge și ce nu în relația dvs. Dacă vă iubește, veți găsi împreună modalitățile de rezolvare a tensiunilor latente ce plutesc amenințător deasupra relației. Dacă nu, aveți șansa să descoperiți acest lucru și să vă căutați fericirea în altă parte.

Gândiți-vă, înainte de a vă discuta problemele, în ce stare sufletească vă aflați, dacă ea este întâmplătoare sau dacă este chiar consecința problemelor pe care vreți să le abordați. În orice situație ați fi, căutați să modificați ceva astfel încât să depășiți stările negative pentru a avea acces la cele pozitive (vezi caseta 5).



Caseta 5

O modalitate eficientă de a comunica sincer cu partenerul este *cutia cu sugestii*. Dacă vă este greu să vă comunicați verbal nemulțumirile, confecționați două cutii pentru sugestii. Scrieți pe un bilețel nemulțumirea avută și puneți-o în cutia celuilalt. Scrieți câte o singură nemulțumire pe bilețel, pentru a putea fi mai ușor și mai repede soluționată. Important este să nu lecturați nemulțumirile celuilalt decât în momentul când vă simțiți pregătit pentru acest lucru. Nu trebuie să fiți într-o stare de disconfort deoarece veți avea dificultăți în a încerca să înțelegeți și punctul de vedere al partenerului. De asemenea, este important să programați un timp când amândoi puteți vorbi despre modalitățile prin care credeți că se va rezolva nemulțumirea exprimată.

Dacă nu vă surâde varianta cutiei cu sugestii, puteți apela la o alta, și anume *întrunirea de familie*, care are trei stadii :

1) *ascultarea nemulțumirilor*

În acest stadiu unul dintre parteneri ascultă plângerile celuilalt și se asigură că înțelege exact mesajul care se dorește a fi transmis. Ce trebuie să facă, atât persoana nemulțumită, cât și partenerul care ascultă nemulțumirile, apare sintetizat în casetele 6 și 7.

2) *construirea agendei*

În acest stadiu se alcătuiește o listă cu aspectele exacte care se încearcă a fi rezolvate. Ele trebuie să fie cât mai punctuale și reciproc acceptate de parteneri.

Persoana nemulţumită

- trebuie să-şi afirme nemulţumirile clar şi precis;
- trebuie să nu-l învinovăţească pe celălalt, ci să-l motiveze să depăşească împreună acest impas;
- trebuie să se asigure că celălalt înţelege exact fondul nemulţumirilor ei.

Caseta 6

Partenerul persoanei nemulţumite

- trebuie să vadă nemulţumirile celuilalt ca pe nişte sentimente legitime;
- trebuie să încerce să înţeleagă empatic perspectiva celuilalt;
- trebuie să caute să nu răspundă cu propriile nemulţumiri.

Caseta 7

3) *rezolvarea nemulţumirilor*

Stadiul rezolvării nemulţumirilor vizează punerea în practică a aspectelor negociate anterior. Dacă lucrurile merg bine, problema dispare şi lasă loc alteia, care va urma acelaşi algoritm.

BCU "Lucian Blaga" CENTRU UNIVERSITAR LIBRARY

Un exemplu care evidenţiază importanţa primelor două stadii este prezentat mai jos :

1) ascultarea nemulţumirilor

El : Casa e întotdeauna într-o mare dezordine şi nu-mi place deloc.

Ea : Nu e toată casa mereu în dezordine.

El : De obicei, este.

Ea : Ce anume te deranjează, de fapt?

El : Cred că bucătăria, cel mai mult.

Ea : De ce?

El : Mă deranjează că vasele stau zile întregi îngrămădite, în loc să fie puse în ordine imediat.

Ea : Ei bine, dacă n-am ieşi seara atât de mult amândoi, ar fi posibil să fac ceea ce vrei.

El : Nu asta e problema. Ai timp destul să pui vasele la loc până plecăm.

Ea : Aş avea, dacă m-ai ajuta şi tu. Asta e problema.

El : Spui că nu te ajut destul?

Ea : Exact, şi acest lucru mă deranjează.

El : Dar eu mă ocup mai mult cu gătitul, aşa că am crezut că tu trebuie să faci curat.

Ea : Te ocupi tu cu gătitul, dar şi eu spăl, calc şi fac cumpărături. Mă ajuţi prea puţin şi vrei prea mult de la mine.

2) construirea agendei

El : Bun, ce-ar fi dacă fac eu curat şi găteşti tu? Sau, tu mă ajuţi să gătesc iar eu te ajut să faci curat.

Ea : Sună bine. Mi-ar plăcea, însă, ca joia când amândoi suntem foarte ocupaţi, să mâncăm în oraş.

El : Bună idee. Ne putem permite să ieşim să mâncăm o dată pe săptămână.

Ea : Deci, oricine ar găti, celălalt face curat. Iar joia luăm masa în oraş.

El : Bine, hai să batem palma.

11. Rolul politeţii în comunicare

O serie de cercetări evidenţiază faptul că soţii sunt mai nepoliticoşi unul faţă de altul, decât sunt fiecare dintre ei faţă de străini. Acest lucru scade calitatea comunicării, agresivitatea verbală diminuând sinceritatea dintre parteneri. În caseta 8 regăsiţi câteva sugestii care vă vor ajuta în relaţia dvs. de cuplu.

Reguli ale politeţii în comunicare

- daţi şansă celuilalt să termine ce are de spus. Nu întrerupeţi brusc discuţia;
- nu folosiţi un limbaj grosolan;
- spuneţi calm şi argumentat ceea ce puteţi face şi ceea ce nu;
- nu vă enervaţi pentru a nu induce şi celuilalt această stare;
- dacă simţiţi că aveţi reacţii impulsive, mai bine închideţi discuţia şi o redeschideţi altădată.

Caseta 8

BCU IAŞI CENTRALA UNIVERSITY LIBRARY

De asemenea, trebuie să aveţi în vedere faptul că este indicat să nu vă exprimaţi nemulţumirile într-o manieră negativă, ci într-una pozitivă. Formulări de genul : *Tu niciodată nu...* sau *Nu vrei să înţelegi că...* induc o motivaţie mai scăzută la schimbare decât cele pozitive, cum ar fi : *Aş fi mult mai fericită dacă...* sau *Ar însemna mult pentru mine să...*

Partea proastă este că multe nemulţumiri sunt generale şi puţine sunt specifice. Un exemplu relevant este prezentat mai jos :

Plângere generală : Nu te interesează niciodată ce fac eu.

Plângere specifică : Niciodată nu mă întrebi cum mi-am petrecut şi eu ziua. De obicei îmi povesteşti doar ce ai făcut tu.

După ce aţi transformat plângerea generală într-una specifică, transformaţi-o din negativă în pozitivă.

Plângere specifică negativă : Niciodată nu mă întrebi cum mi-am petrecut ziua.

Plângere specifică pozitivă : Aş vrea să mă întrebi şi pe mine cum mi-am petrecut ziua.

În caseta 9 regăsiţi o serie de plângeri specifice negative. Pentru exerciţiu, încercaţi să le transformaţi în plângeri pozitive.

Plângeri specifice negative

- nu mă săruți pasional decât când vrei să facem sex;
- când te ridici de la televizor să-ți iei o bere, nu mă întrebi și pe mine dacă vreau să-mi aduci ceva;
- îți inviți prietenii la cină, fără să mă întrebi care sunt planurile mele;
- niciodată nu îmi faci complimente;
- nu-mi ceri niciodată părerea pentru deciziile importante.

Caseta 9

Revenind la rolul politeții în comunicare, atunci când aveți o zi proastă, este bine să vă avertizați partenerul că nu el este vinovat de starea dvs. De asemenea, nu transferați nervii dvs. asupra celuilalt, căutați să vă liniștiți și numai după aceea reluați interacțiunea cu el.

În condițiile în care nu puteți evita o discuție aprinsă, gândiți-vă dacă merită să vă certați pentru respectiva problemă. Este ea atât de importantă ca să justifice tensiunea dintre voi? Dacă da, argumentați-vă punctul de vedere într-un mod politicos. Dacă nu, nu vă creați singuri alte probleme.

În caseta 10 vă prezentăm alte câteva reguli de politețe ce trebuie respectate într-o discuție familială.

Reguli ale politeții în comunicare

- începeți conversația într-un mod prietenos;
- păstrați zâmbetul în conversație;
- căutați să oferiți sugestii pozitive. Acceptați opiniile celuilalt și construiți-vă argumentația în funcție de aceste opinii;
- păstrați spiritul de glumă, fără a fi ironic;
- fiți răbdător pentru că, altfel, puteți da impresia că nu luați în serios nemulțumirile partenerului.

Caseta 10

Politețea în comunicare se referă și la ceea ce specialiștii au denumit *ascultare activă*. Majoritatea oamenilor, atunci când partenerii le vorbesc despre problemele lor profesionale sau despre altele care pe ei nu-i interesează, au o expresie facială care denotă indiferență. A fi ascultător activ înseamnă însă, să răspunzi cu ochii, cu mintea, cu mimica. Din respect față de partener trebuie *să fii* sau cel *puțin să dai de înțeles că ești* atent. Pentru aceasta este necesar să te uiți în ochii interlocutorului când asculți și să nu afișezi o figură impasibilă. Din această perspectivă, ascultarea activă presupune ca cel care receptează mesajul să aibă în vedere sugestiile din caseta 11.

Trăsăturile ascultării active

- privește-mă, când vorbesc!
- întreabă-mă, dacă nu înțelegi!
- repetă lucrurile pe care le spun!
- nu mă grăbi!
- menține subiectul până când termin ce am de spus!

Caseta 11

Ascultarea activă presupune, de asemenea, şi punerea unor întrebări. Multe persoane evită să formuleze întrebări din teama de a nu deveni ridicoli. Ele nu ştiu, probabil, că secretul unei conversaţii reuşite nu constă în a avea ceva interesant de spus, ci în a fi interesat de ceea ce partenerul vorbeşte cu tine. De asemenea, cel care ascultă trebuie să evite să apară în situaţii care pe celălalt îl irită (vezi caseta 12).

Nemulţumiri legate de modul în care este receptat mesajul

- *"nu se uită niciodată la mine când vorbesc. Nici nu ştiu dacă mă ascultă sau nu";*
- *"comportamentul lui nu-mi permite să-mi dau seama dacă înţelege ce vreau să-i spun";*
- *"se comportă de parcă mi-ar face o favoare prin faptul că mă ascultă";*
- *"pune întrebări de parcă s-ar îndoi de tot ceea ce spun".*

Caseta 12

O altă regulă de politeţe este aceea de a-ţi încuraja partenerul să detalieze subiectul care pe el îl fascinează. Prin aceasta, el îşi dă seama că îi acorzi atenţie şi că îţi pasă de preocupările lui. Mai mult, dacă îi dai libertatea de a vorbi cât vrea despre un anumit subiect, el nu va abuza de ea, pentru că aceiaşi politeţe îl va determina să nu te plictisească prea tare, direcţionând discuţia spre alte probleme sau preocupări.

O modalitate diplomatică de a schimba discuţia este *asocierea*. Ea constă în legătura pe care o poţi face între ceea

ce spune partenerul şi ceea ce ţi s-a întâmplat ţie sau altor persoane semnificative din viaţa ta. Împărtăşirea acestor gânduri transformă interlocutorul în ascultător şi redirecţionează discuţia în sensul dorit de tine, fără ca celălalt să-şi dea seama că vechea temă de conversaţie nu te interesa.

12. Bariere în comunicare

Simţim nevoia de a fi împreună cu altcineva, care ne acceptă aşa cum suntem şi ne tolerează defectele pe care le avem. Simţim nevoia de a fi înţeleşi, chiar dacă nu găsim întotdeauna modalităţile cele mai potrivite de a spune clar ceea ce vrem.

Studii clinice şi psihologice au demonstrat că problemele maritale sunt datorate în special deficienţelor comunicaţionale. De asemenea, satisfacţia conjugală apare ca fiind direct proporţională cu capacitatea de a dialoga sincer cu celălalt. Din această perspectivă, cercetările au arătat că partenerii din cuplurile fericite diferă semnificativ de cei din familiile nefericite, prin faptul că primii vorbesc mai des despre intenţiile, nemulţumirile şi problemele lor, căutând să le rezolve într-o manieră activă.

Barierele care apar în comunicare sunt favorizate de factorii prezentaţi în caseta 13.

Sursele barierelor comunicaționale

1. Diferențele culturale
2. Diferențele de gen-rol
3. Comunicarea indirectă
4. Folosirea diferită a cuvintelor
5. Presupunerile incorecte și generalizarea
6. Comunicarea contradictorie
7. Monologul
8. Comunicarea defensivă

Caseta 13

Dacă în ceea ce privește diferențele culturale și cele de gen-rol lucrurile sunt evidente (partenerii evitând să-și spună unul altuia ce îi deranjează în efectuarea unor sarcini care le sunt atribuite sau impuse, fără a fi dorite sau interiorizate), comunicarea indirectă distorsionează destul de profund calitatea relației de parteneriat. În esență, ea protejează individul de riscul respingerii mesajului prezentat *fără perdea*, dar devine disfuncțională în condițiile în care ajunge să fie folosită foarte frecvent.

Înțelesul diferit acordat aceluiași mesaj îngreuiază comunicarea, ca și tentația de a generaliza. De asemenea, presupunerile incorecte determină disfuncționalități, ce se pot amplifica pe măsura trecerii timpului (vezi caseta 14).

BCU "IOAN LUPAȘ" UNIVERSITY LIBRARY

Exemplu de presupunere incorectă

Terapeutul : Ce vă deranjează cel mai mult?
Ea : Faptul că nimeni nu mă ajută în casă.
Terapeutul : Vă referiți la soț?
Ea : Da.
Terapeutul : I-ați spus să vă ajute?
Ea : Cred...presupun că el știe.
Terapeutul : I-ați spus?
Ea : Nu.

Caseta 14

Comunicarea contradictorie se referă la faptul că două sau mai multe mesaje trimise de aceiași persoană se opun între ele. În această situație receptorul nu mai știe ce să creadă, mai ales atunci când *și semnalele nonverbale* nu concordă cu cele exprimate verbal.

Monologul inhibă efectiv comunicarea și interacțiunea dintre parteneri. El este frustrant pentru receptor, pentru că nu-i oferă posibilitatea de a-și exprima dezacordul față de mesajul oferit. Comunicarea defensivă este și mai supărătoare deoarece apare când o persoană se simte amenințată de cealaltă și comunică cu ea, ascunzându-se în spatele acestor temeri.

Pentru a fi eficientă, comunicarea trebuie să îndeplinească mai multe condiții, cele mai importante fiind prezentate în caseta 15.

Condiţiile esenţiale ale comunicării

- *claritatea* – expunere sistematică şi concisă;
- *proprietatea* – utilizarea termenilor adecvaţi pentru exprimarea exactă a intenţiilor;
- *naturaleţea* – exprimarea firească, fără o căutare forţată a unor expresii sau cuvinte.

Caseta 15

De asemenea, este recomandabil ca partenerii să încerce să ţină cont de sugestiile aflate în caseta 16.

Evitaţi :
- să întrebaţi în loc să răspundeţi;
- să fiţi impasibil, lipsit de reacţie.

Căutaţi :
- să înţelegeţi nemulţumirile celuilalt;
- reluaţi în forme diferite conţinutul mesajului.

Caseta 16

În aceiaşi ordine de idei, este indicat să aveţi în vedere următoarele :

1) Faceți afirmații folosind mai degrabă *Eu* decât *Noi* (folosirea lui *Noi* presupune că să știți ce simte celălalt, fără a verifica dacă așa stau lucrurile);
2) Faceți afirmații folosind mai degrabă *Eu* decât *Tu* (afirmațiile conținând *Tu* invadează teritoriul celuilalt și sunt destul de riscante).

13. Agenda ascunsă

Nu de puține ori, atunci când dialogăm cu partenerul de viață, avem tendința să îi ascundem anumite idei care nouă ni se par importante. *Agenda ascunsă* reprezintă suma acestor idei adică frământările care, din diverse motive, rămân neexteriorizate și, implicit, nerezolvate.

Dacă agenda va rămâne ascunsă mai multe zile, săptămâni sau chiar ani, insatisfacția și frustrarea vor creşte, dizarmoniile și disensiunile se vor amplifica. Partenerii vor începe să se simtă singuri chiar dacă trăiesc împreună, vor uita să se bucure de viață chiar dacă vor avea grijă să exteriorizeze o aparență liniștitoare. Dimpotrivă, rezolvarea agendei ascunse poate reînvia senzația de a fi îndrăgostit, poate readuce romantismul și poate conferi conceptului de "toleranță" alte dimensiuni.

Agenda ascunsă se manifestă, de cele mai multe ori, în felul următor : discutați cu partenerul, însă, în timp ce *credeți* că vă referiți la o anumită problemă, fiecare vă gândiți, de fapt, *la o alta*, ascunsă sau implicită. De exemplu, ați putea discuta despre

posibilitatea de a vă petrece sărbătorile de iarnă cu părinții unuia dintre voi. S-ar putea, totuși, ca adevărata problemă să fie dacă celălalt te iubește atât de mult încât să meargă la socrii, în loc să petreacă alături de prieteni, într-o atmosferă mai relaxantă și mai puțin tradiționalistă.

În general, dacă unul dintre parteneri are o agendă ascunsă, s-ar putea ca el să interpreteze toate mesajele celuilalt prin filtrul acelei agende. În același timp, el poate exterioriza frământările sale *în mod indirect* în cadrul unor discuții colaterale, agenda fiind exprimată, dar rămânând în mod conștient ascunsă.

Partea proastă este că mulți dintre noi declanșează o adevărată muncă de detectiv pentru a strânge "dovezi" care să susțină această agendă ascunsă. Efectul pervers al acestor căutări este că se distorsionează conținutul mesajelor, creându-se discrepanțe între intenție și impact. Exemple de distorsiuni ale mesajului sunt prezentate în tabelul 1.

Pentru o înțelegere mai clară, vom detalia primul exemplu. În acest caz, soția are agenda ascunsă "*El nu mai ține la mine*". S-ar putea ca ea să aibă dreptate dar s-ar putea și ca ea să denatureze mesajele. Poate că soțul este, într-adevăr, îngrijorat în legătură cu sănătatea ei, dar poate că ea a privit acest mesaj ca pe o dovadă că soțul nu mai este atras de ea. Aici, problema este nu ce a intenționat el prin acest mesaj ori dacă ea îl distorsionează sau nu. Problema este că agenda ei a rămas ascunsă. Atâta timp cât este ascunsă ea nu poate fi rezolvată. Sentimente puternice vor fi asociate cu ea și fiecare mesaj va părea să aibă "un mesaj în mesaj".

Tabelul 1

Mesaj	Agendă probabilă
EL : Ar trebui să te duci la doctor. Arăţi foarte rău.	EA : Nu mă mai iubeşte. Se gândeşte că sunt urâtă.
EA : Nu cred că ar trebui să avem un copil până termin studiile	EL : Nu vrea să rămână cu mine. Nu s-a implicat în relaţie.
EA : Astă seară sunt obosită. Aş prefera să nu facem sex. EL : Repetă, te rog, nu te-am ascultat. Mă gândeam la altceva.	EL : Ei nu-i pasă de mine. EA : Nu-l interesez

Există trei tipuri de agende ascunse (tabelul 2). Cea mai des întâlnită este *agenda ascunsă negativă*, care are ca problemă centrală *afecţiunea.* Filtrul care operează este "Soţul/soţia nu mă iubeşte" şi dovezile sunt adunate pentru a hrăni acest sentiment de durere. Fiecare mesaj este evaluat în termenii acestui filtru de afecţiune. Al doilea tip de agendă este *agenda de răspuns.* Aici, problema centrală este *interesul* iar filtrul care operează este "Soţului/soţiei nu îi pasă de mine şi nu îl/o interesează problemele mele". Mesajele sunt filtrate pentru a arăta această lipsă de interes sau de răspuns. Al treilea tip este *agenda ascunsă de statut.* În acest caz, problema centrală este *influenţa.* Filtrul care operează este "Soţul/soţia nu mă tratează ca pe un egal". Mesajele sunt filtrate pentru a arăta că partenerul este dominator.

Tabelul 2

Tip de agendă ascunsă	Problema centrală	Filtrul care operează
Negativă	Afecțiunea	Celălalt nu mă iubește
De răspuns	Interesul	Celuilalt nu-i pasă de mine
De statut	Influența	Celălalt nu mă tratează ca pe un egal

Pentru a particulariza, gândiți-vă la cuplul dvs. Veți conștientiza că, cel puțin dvs., aveți o agendă ascunsă dacă :

1) aveți unele probleme pe care vă este frică să le discutați, probleme care vă sperie, pe care evitați să le discutați;
2) aveți sentimente puternice în legătură cu un lucru și le ascundeți;
3) aveți probleme despre care vorbiți mereu dar vă învârtiți în cerc, nereușind cu adevărat să faceți vreun progres.

Un exemplu de recunoaștere a unei agende ascunse este redat în caseta 17.

EL : Hai să încercăm să ne amestecăm printre ceilalți invitați la petrecerea asta.
EA (*Nu vrea să stea cu mine*) : Mai bine nu mergem dacă o stai cu alte femei.
EL (*Nu are încredere în mine*) : Dar ar trebui să faci și tu cunoștință cu alți oameni.
EA (*Nu îl mai interesez*) : Dar sunt prea timidă.
EL (*Nu ține cont de ce-i spun*) : Nu-i adevărat. Știu că poți s-o faci.
EA (*Nu-i place cum sunt*) : Bine, o să merg la petrecere.

Caseta 17

Cum putem rezolva problema agendelor ascunse? Prin eliminarea a ceea ce cuplurile așează deasupra mesajelor lor. Dacă celălalt nu reușește să fie sincer cu noi, atunci noi trebuie să identificăm ceea ce se află în spatele mesajelor lui. Exemple de mesaje care ascund în spatele lor interogații sau neliniști existențiale sunt redate în caseta 18.

Mesajul celuilalt	Reacție ascunsă
Aș vrea să știu părerea ta.	Mi-e frică să-ți spun ce simt.
Vreau să-mi spui ce pot să fac pentru a fi o soție bună.	Sunt furioasă pe tine pentru că nu apreciezi eforturile mele.
Aș vrea ca anul acesta să nu mai petrecem sărbătorile cu părinții tăi.	Când mergem la mama ta mă rănești întotdeauna și nu mă simt bine.

Caseta 18

Agendele ascunse apar chiar și în căsătoriile cele mai liniștite și nu trebuie ignorate niciodată. Ele pot semnala doar supărări minore dar este mai probabil să aprindă semafoare roșii indicând faptul că partenerul care selectează mesajele duce în spate o încărcătură periculoasă de nemulțumiri care se umflă ca un balon. În orice caz, indiciile existenței unei agende ascunse ar trebui examinate pentru a vedea ce se află dincolo de ele.

Când canalele de comunicare se blochează cuplurile descoperă, de obicei, că ceea ce îi unește reprezintă mult mai puțin decât ceea ce îi separă. Însă, o dată ce agendele ascunse sunt eliminate și comunicarea devine sinceră și matură, tensiunile par să

se risipească iar armonia poate să mai atenueze angoasele conştientizării unor opinii diferenţiate, apărute pe parcursul unei maturizări relaţionale diferenţiate.

Există două etape importante cu ajutorul cărora se pot demonta agendele ascunse:

1) Trebuie să *asculţi* suficient de bine, pentru a putea *rezuma* ceea ce spune partenerul tău.
2) Trebuie să *ieşi* din cadrul punctului tău de vedere şi să încerci să *înţelegi* validitatea punctului de vedere al partenerului.

Un exemplu care evidenţiază rolul ascultării şi rezumării este prezentat în caseta 19.

EA : Cred că problema este că eu nu sunt satisfăcută când facem dragoste. Adică, uneori îmi place, dar de cele mai multe ori nu este prea grozav.
EL : Aşadar, tu doar cedezi dorinţelor mele. Mă faci să mă simt prost.
EA : Ce vrei să spui? Obţii ceea ce doreşti. Nu înţeleg de ce te plângi.
EL: Hai să vedem atunci de ce te plângi tu. De ce nu eşti satisfăcută?
EA : Cred că principala mea nemulţumire este că tu nu eşti prea romantic când suntem în pat.
El : Vrei să spui că te tratez cam impersonal. (*Aici soţul rezumă ceea ce a spus soţia, utilizând alte cuvinte*).
EA : Da, uneori mă simt folosită.
EL : Înţeleg. Însă, de multe ori simţeam că tu nu mă vrei lângă tine şi asta mă făcea să mă simt prost.
EA : Spui că eu nu îţi arăt că vreau să fim apropiaţi (*Aici soţia rezumă ceea ce a spus soţul, folosind alte cuvinte*).
EL : Corect. Acum ajungem la adevăratele probleme.

Cuplul este gata acum să-şi explice problemele şi să găsească o soluţie în timp.

Caseta 19

O situație des întâlnită și de puține ori rezolvată este agenda ascunsă apărută în relația noră-soacră. Soția se simte insultată de părinții soțului, simte că lor nu le place modul în care ea efectuează anumite sarcini și presupune că ei cred că nu este destul de bună pentru fiul lor. Bărbatul se simte prins la mijloc, tras într-o parte și în alta de cei doi adversari neraționali pe care el ar vrea să-i împace. Agenda ascunsă a soției este de obicei următoarea : "Cărei familii îi aparții tu? Ești soțul meu sau fiul lor?". Agenda ascunsă a părinților este : "De cine asculți tu? Cine te-a crescut?". În această situație bărbatul încearcă să medieze relațiile dintre soție și părinți. El se gândește : "Dacă măcar s-ar asculta unii pe alții!". Neascultându-se, soțul trebuie să fie acela care să le comunice părinților că este fericit alături de soție, așa cum este ea. De asemenea, trebuie să-i explice soției că părinții lui îl iubesc, îi vor numai binele și trebuie acceptați ca atare. El trebuie să-și susțină soția în fața părinților iar aceștia trebuie să vadă că el respectă opiniile soției lui și că așteaptă același respect din partea lor.

Experiența ne arată că agenda ascunsă și, implicit, problemele dintre cele două părți nu sunt rezolvate întotdeauna prin menținerea atitudinii de mediere a soțului. Ele pot fi rezolvate numai prin atacarea directă a agendelor ascunse. Soția trebuie să explice părinților soțului ce poate să-i ofere fiului lor și cât de mulțumit este acesta cu ceea ce primește. De cealaltă parte, socrii trebuie să fie mai conciliant, pentru a nu distruge fericirea fiului lor.

Acestea sunt doar câteva exemple privind rolul negativ al agendelor ascunse în viața conjugală și familială. Depinde de

fiecare dintre noi să le eliminăm, să spunem clar celuilalt ce nemulţumiri avem pentru a putea fi înlăturate.

14. Jocul comunicaţional

În linii mari, oamenii adoptă patru tipuri de atitudini :

1) *de conciliere* – cei care încearcă să rezolve împăciuitor o situaţie problematică;
2) *de blamare* – cei care aruncă vina pe ceilalţi pentru problemele apărute;
3) *raţională* – cei care iau în calcul toate datele pentru a găsi soluţia cea mai potrivită;
4) *nerelevantă* – cei care sunt evazivi şi lasă pe alţii să decidă.

Dvs. aparţineţi unuia dintre aceste tipuri. Însă, pentru a putea rezolva cu succes o situaţie familială conflictuală trebuie să înţelegeţi şi atitudinea celorlalţi, trebuie să descifraţi şi motivaţia poziţiei adoptate de aceştia. Cea mai eficace modalitate de a înţelege este punerea în locul celuilalt. Din această perspectivă, puteţi imagina diverse *jocuri de rol* în care dvs., partenerul şi chiar copilul dvs. să preluaţi fiecare câte un tip de atitudine, altul decât acela pe care-l aveţi de obicei. Nu vă puteţi imagina cât de surprins veţi fi să constataţi că o să aveţi o altă viziune asupra unor opinii care, până atunci, păreau a fi de nezdruncinat. În caseta 20 vă prezentăm o listă de combinaţii pe care le puteţi folosi.

De asemenea, exemplificăm două tipuri de situații pentru a înțelege mai bine cum acționează jocul comunicațional.

Tatăl	Mama	Fiul
Blamare	Blamare	Blamare
Conciliere	Conciliere	Conciliere
Hiper-raționalizare	Hiper-raționalizare	Hiper-raționalizare
Nerelevant	Nerelevant	Nerelevant
Blamare	Blamare	Conciliere
Conciliere	Conciliere	Hiper-raționalizare
Hiper-raționalizare	Hiper-raționalizare	Nerelevant
Nerelevant	Nerelevant	Blamare
Blamare	Conciliere	Hiper-raționalizare
Nerelevant	Conciliere	Blamare

Și combinațiile pot continua...

Caseta 20

Exemplul 1

Tatăl-soț : (*blamând*) : De ce nu ai planificat concediul nostru?

Mama-soție : (*blamând*) : De ce țipi? Ai la fel de mult timp ca și mine!

Fiul : (*blamând*) : Tăceți din gură. Întotdeauna vă certați. Oricum nu voi pleca în vacanță cu voi.

Tatăl-soț : (*blamând*) : Tacă-ți gura. Eu sunt cel care face regulile aici.

Mama-soție : (*blamând*) : Cine spune asta? Și apoi, fiule, nu te amesteca în treburi care nu te privesc!

Exemplul 2

Tatăl-soţ : (*conciliant*) : Unde ai vrea să mergi, draga mea?

Mama-soţie : (*hiper-raţională*) : Dacă ar fi să ne luăm după vremea prognozată, mai bine mergem la munte.

Tatăl-soţ : (*conciliant*) : Cum spui tu, draga mea.

Fiul : (*conciliant*) : Mamă, tu întotdeauna planifici vacanţe frumoase.

Mama-soţie : (*hiper-raţională*) : Bine, voi începe să fac bagajele mâine dimineaţă.

Capacitatea dvs. de a intra într-un joc comunicaţional reprezintă un semn al maturităţii şi al dorinţei de a evita sau rezolva situaţiile problematice. A putea să-ţi ceri scuze fără să fi conciliant, a nu fi de acord fără să blamezi sunt comportamente obţinute mult mai uşor în cazul acelora care înţeleg necesitatea acestor jocuri. Aceste persoane au posibilitatea de a creşte, de a se dezvolta, de a-şi găsi echilibrul şi maturitatea, de a îmbunătăţi calitatea relaţiei conjugale sau familiale.

15. Identificarea şi negocierea regulilor

Fiecare dintre noi trăieşte după anumite reguli, impuse de alţii sau de propria dorinţă de a pune puţină ordine într-o existenţă care, altfel, ne-ar scăpa de sub control. Uneori adoptăm sau preluăm reguli fără a fi conştienţi, alteori le interiorizăm atât de mult, încât nu observăm că, la un moment

dat, ele intră în contradicție cu evoluția realității sociale, devenind perimate și disfuncționale.

Însă, de foarte puține ori, sesizăm rolul important al acestora în funcționarea vieții familiale. Abia în momentele de criză observăm, de fapt, că lipsa regulilor, inadvertența sau anomia lor generează insatisfacție și dizarmonie, stări pe care încercăm să le eliminăm, chiar dacă nu întotdeauna apelăm la modalitățile cele mai indicate.

Una dintre cele mai eficiente modalități constă în identificarea, cu ajutorul comunicării, a regulilor care ne ghidează viața, păstrarea acelora care sunt validate la nivel familial și reformularea altora ce-și găsesc justificarea doar în egoismul sau prejudecățile unora dintre noi. Acest lucru se poate realiza astfel :

Așezați-vă împreună cu ceilalți membri ai familiei în jurul unei mese și scrieți fiecare pe o coală de hârtie regulile după care vă desfășurați viața personală și familială. Enumerați-le fără a emite judecăți de valoare în privința utilității sau a respectării lor.

Citiți-le, apoi, cu voce tare, fiecare în parte. Veți fi surprinși când veți constata câte deosebiri sunt între listele lecturate. Acest lucru vă va ajuta să descoperiți unele dintre motivele neînțelegerilor voastre, faptul că unele reguli nu sunt bine înțelese de ceilalți iar altele nu sunt nici măcar acceptate.

Încercați, apoi, să descoperiți care reguli mai sunt de actualitate și care sunt depășite. Veți observa, dacă nu știați până atunci, cine face regulile în familia dvs., cât de dispuși

sunteți la schimbare și cât de toleranți sunteți în raport cu nevoile altora.

Negocierea sinceră a regulilor poate avea loc doar în familiile unde fiecare are dreptul la cuvânt. Libertatea cuvântului implică trei arii majore :

1) Ce poți spune despre ceea ce vezi și auzi? Dacă ai anumite nelămuriri sau dacă ai anumite stări interioare (frică, furie etc.) generate de comportamentele celor de lângă tine, ți le poți exprima?
2) Cui i le poți spune? Le discuți cu oricare din membrii familiei sau doar cu unii dintre ei?
3) Cum procedezi dacă nu ești de acord cu cineva sau ceva? Ai curaj să dialoghezi cu membrii familiei despre asta? Chiar dacă tocmai ei sunt sursa nemulțumirilor?

Important de reținut este faptul că, indiferent de natura sentimentelor, dacă membrii familiei nu și le cunosc reciproc, dacă ei nu pot vorbi despre ele, creșterea personală a fiecăruia va avea de suferit.

În multe familii există subiecte care nu sunt abordate niciodată, pentru a nu redeschide răni ale trecutului sau pentru a evita stări de spirit negative. Acest lucru nu face decât să scadă încrederea interpersonală, să reducă sinceritatea și să blocheze comunicarea.

De asemenea, sunt destule cazuri în care adulţii evită să discute anumite lucruri cu copiii "pentru a-i proteja". Regula este exprimată de obicei prin "Eşti prea mic(ă) ca să...", implicaţia fiind că lumea adulţilor este prea complicată pentru ca tu – un simplu copil – să o poţi cunoaşte. Ceea ce face ca paternul *tu eşti prea mic* să fie şi mai rău este faptul că adultul îi sugerează copilului că lumea lui mărginită. *Eşti doar un copil; ce ştii tu...* sau *Asta e o copilărie...* spun părinţii. Această tendinţă de a evita discutarea anumitor aspecte la vârsta copilăriei poate genera blocaje comunicaţionale grave intergeneraţionale.

Un alt aspect al tabuurilor familiale este legat de secrete. Mulţi părinţi încearcă să ascundă copiilor lor anumite lucruri din trecut sau din prezent : mama a născut un copil înainte să se căsătorească, unul din părinţi are cazier, tatăl are o amantă, mama are un iubit etc. Ei consideră că, dacă nu vorbesc de aceste probleme, este ca şi când n-ar fi existat. Acest lucru nu funcţionează niciodată, cu excepţia cazului când toţi cei pe care vrei să îi protejezi sunt surzi, proşti şi orbi.

Ca o concluzie, orice regulă care-i împiedică pe membrii familiei să comenteze sau să ştie ceea ce se întâmplă reprezintă o sursă excelentă pentru dezvoltarea unei persoane mărginite, ignorante şi necreative şi a unei situaţii familiale asemănătoare.

Dimpotrivă, familia ale cărei reguli permit libertatea aflării şi comentării oricărui lucru (indiferent cât este de dureros sau păcătos) are cele mai mari şanse să fie o familie care te ajută să creşti. Indiferent de gravitatea ei, orice faptă poate fi discutată

şi înţeleasă de cei care-ţi sunt cei mai apropiaţi. Numai vorbind despre ea, poţi învăţa cum să eviţi reapariţia ei, poţi să descoperi fragilitatea umană şi rolul contextului în adoptarea anumitor atitudini.

Aşadar, verificaţi regulile după care trăiţi. Sunt ele flexibile, deschise, potrivite cu vremurile? Sau sunt rigide, închise şi depăşite? Dacă regulile dvs. aparţin mai mult celei de-a doua categorii, cred că vă daţi seama că este necesară o schimbare. Dacă regulile fac parte din prima categorie, este foarte probabil să fiţi fericit.

16. Mecanismul familial

Într-o familie, interacţiunile şi activităţile nu se produc la întâmplare. Există o mecanică a familiei, apropiată foarte mult de inginerie : evaluezi resursele, vezi ce obiective ai şi te gândeşti la modalităţile de înfăptuire. Fiecare membru al familiei are timpul său, capacitatea de a gândi, de a simţi, energie fizică şi emoţională, experienţă anterioară. Toate acestea reprezintă materia primă care susţine mecanismul familial.

Cea mai mare problemă a unei familii este legată de alegerea unor modalităţi ineficiente de a gestiona resursele membrilor săi. Una din cele mai frecvente plângeri este aceea că indivizii consideră că au prea multe lucruri de făcut şi prea puţin timp pentru ele. Pentru a remedia acest lucru, aţi putea proceda în acelaşi mod în care aţi făcut-o atunci când aţi identificat regulile care vă ghidează viaţa :

Aşezaţi-vă la o masă şi întocmiţi fiecare o listă a tuturor activităţilor necesare funcţionării optime a familiei. În listă veţi include lucruri precum spălarea şi călcarea hainelor, gătitul, curăţenia, cumpărăturile, calcularea cheltuielilor etc. Dacă aveţi animale, o grădină sau un câmp, le veţi include şi pe acestea pe listă.

Scrieţi apoi cine îndeplineşte fiecare sarcină în familia dvs. şi cât de mulţumit sunteţi de modul în care este realizată. Veţi descoperi dacă sarcinile sunt inegal distribuite, dacă sunt îndeplinite toate sarcinile, cât de bine le realizează fiecare.

Discutaţi cu ceilalţi şi împărţiţi sau reîmpărţiţi sarcinile în funcţie de disponibilităţi, capacităţi şi alţi factori care ţin de familia dvs. Stabiliţi-le în aşa măsură încât să poată fi realizate la nivel optim, şi nu preluate doar formal.

Mecanismul intern al familiei trebuie să asigure fiecărui membru o evidenţă concretă a valorii sale. Fiecare persoană trebuie să aibă sentimentul că a contribuit *cu ceva* la bunul mers al vieţii familiale.

În acelaşi timp, totul trebuie negociat pentru a putea fi realizat cu plăcere. De exemplu, dacă soţia îi cere soţului : *vreau să merg la cumpărături, iar tu mergi cu mine pentru că eşti soţul meu*, el va fi de acord numai pentru a evita o ceartă. Însă, în mod sigur nu va fi o companie prea plăcută. Dacă i se cere acordul iar el consimte să îşi ajute soţia, cu totul altfel vor sta lucrurile.

În condiţiile în care timpul petrecut cu ceilalţi este prea mic (datorită serviciului, deplasărilor etc.), puteţi flexibiliza şi

mai mult reîmpărțirea sarcinilor. *Separați activitățile familiale în două categorii : **acum** și **mai târziu**. Evident, sarcinile din prima categorie au prioritate, cele din a doua categorie fiind abordate dacă situația o va permite.*

Probleme la fel de importante și la fel de frecvente derivă din folosirea timpului care rămâne după ce sarcinile au fost îndeplinite. Acest timp poate fi împărțit în trei categorii :

1) timp pentru sine;
2) timp pentru un anumit membru al familiei
3) timp pentru toți.

Mulți se plâng că timpul petrecut împreună de toți membrii familiei este foarte scurt. Alții se arată deranjați de faptul că nu mai pot avea un timp al lor, în care să stea singuri, fără a fi disturbați.

17. Cum să depășim monotonia?

Pentru identificarea unor modalități de depășire a monotoniei în cuplu, trebuie să aveți în vedere trei etape :

1) Brainstorming

Lăsați-vă imaginația să caute lucrurile care vă crează plăcere. Luați în considerare toate ideile, indiferent cât de stupid ar suna ele. Nu abandonați nici o sugestie.

Alegerea încrucişată

Vorbiţi cu partenerul despre ideile dvs., ascultaţi-le şi pe ale lui şi decideţi împreună care din acestea le veţi încerca.

2) Acţiunea efectivă

Puneţi în practică ideile alese. Nu aşteptaţi să treacă timpul pentru că se pot pierde şi, o dată cu ele, se îngustează şi posibilităţile dvs. de a fi fericit.

Depăşirea monotoniei poate fi realizată şi în mod spontan, nu doar în urma unor eforturi de gândire. În caseta 21 vă prezentăm două tipuri de cupluri : unul încătuşat în tiparul vieţii de zi cu zi, celălalt deschis la experienţe noi. Rămâne ca dvs. şi partenerul dvs. să apreciaţi care mod de comportament este mai indicat pentru relaţia de parteneriat în care vă aflaţi. Dacă părerile nu concordă, ceva trebuie schimbat.

Cuplul 1

Ea: N-ar fi distractiv să mergem în parc şi să ne plimbăm ca doi îndrăgostiţi?
El: Da, dar e destul de târziu. Hai să mergem altă dată.
Ea: Bine, cred că ai dreptate.
El: Hai să ne uităm la televizor.

Cuplul 2

Ea: N-ar fi distractiv să mergem în parc şi să ne plimbăm ca doi îndrăgostiţi?
El: Excelentă idee ! Chiar dacă e târziu, va fi mai romantic.
Ea: Ce bine că vrei. Mă săturasem să mă tot uit în fiecare seară la televizor.
El: Îmbracă-te mai gros că nu se ştie cât o să stăm.

Caseta 21

18. Terapia psihanalitică de familie

Principalul scop al psihoterapiei este de a elibera membrii familiei de restricțiile inconștiente, astfel încât aceștia să interacționeze unul cu celălalt pe baza realităților curente mai degrabă decât pe baza unor imagini inconștiente ale trecutului.

Terapia psihanalitică realizează schimbarea personalității și o creștere din interior. Există studii care încearcă să demonstreze că tratamentul psihanalitic nu funcționează prea mult prin introspecție, ci prin reducerea apărării : pacienții experimentează și exprimă părțile reprimate din ei. Din acest punct de vedere, ar fi mai important pentru membrii familiei să *exprime* nevoile lor inconștiente, decât să *învețe să le înțeleagă* mai bine.

Introspecția poate fi realizată pătrunzându-se în spatele atitudinilor, cercetându-se motivele ascunse care le determină. Visurile sunt considerate a avea un conținut manifest, interacțiunile de familie fiind văzute ca versiuni deghizate ale sentimentelor latente.

În mod normal, familiile se apără împotriva expunerii celor mai intime sentimente. La urma urmelor, este mare lucru să determini pe cineva să-și expună emoțiile stânjenitoare sau rănile mai vechi. Psihanaliștii se ocupă de această problemă, creând un climat de încredere și avansând foarte lent. Riscul cel mai mare este legat de faptul că partenerii își expun sentimentele chiar în fața acelor oameni de care vor cel mai mult să se ascundă.

Iată un exemplu de schiță prescurtată a unei evaluări psihanalitice :

O fetiță, Sally G., suferea de fobie față de școală. Pentru a identifica motivele, terapeutul psihanalist a apelat la elemente de dinamică a familiei. Din interviuri succesive, el a aflat că :

Tatăl ei, dl. G., fusese inițial atras de soția lui ca de un obiect al libidoului care i-ar putea satisface fanteziile sexuale. La un alt nivel, dl. G. a avut așteptări inconștiente legate de faptul că soția ar fi același gen de persoană (care suferă mult și se auto-sacrifică) cum era și mama sa. Astfel, el tânjea după consolare maternă din partea ei. Însă, aceste sentimente de dependență amenințau propria masculinitate, așa încât el se comporta ca și cum ar fi fost puternic și n-ar fi avut nevoie de nimeni.

Mama ei, d-na G., a așteptat ca – prin căsătorie – să obțină un tată ideal, cineva care să fie iubitor și afectuos. Dată fiind această așteptare inconștientă, sexualitatea ei care-i atrăgea pe bărbați era o amenințare față de dorința de a fi tratată ca o fetiță. La un alt nivel, fiind singură la părinți, ei i s-a acordat întotdeauna cea mai mare atenție. Prin urmare, a fost geloasă în legătură cu afecțiunea soțului ei față de Sally și a încercat să mențină distanța între soț și fiică prin propriul său atașament intens față de copil, mai ales că și tatăl ei fusese mai distant față de nevoile pe care d-na G. le avusese în copilărie.

Astfel, ambii soți au fost copii frustrați, fiecare dorind să fie în centrul atenției, fără a trebui să ceară acest lucru. Când

aceste dorinţe majore n-au fost satisfăcute, amândoi au rămas cu un puternic resentiment, ceea ce a generat certuri violente.

Când Sally a fost martora altercaţiilor deosebit de agresive dintre părinţii săi, ea a devenit îngrozită că propriile sale închipuiri despre posibilitatea unei crime care ar putea deveni reale. Din punct de vedere dinamic, statul acasă al lui Sally (refuzul de a merge la şcoală) ar putea fi văzut ca o încercare disperată de a-şi proteja mama de atacurile tatălui său şi de a-şi apăra ambii părinţi de închipurile sale criminale.

În terapia de familie psihanalitică există patru tehnici de bază : ascultarea, menţinerea neutralităţii analitice, empatia şi interpretarea.

Ascultarea este o activitate tăcută, dar concentrată. Este foarte greu să asculţi mai atent, să nu fi superficial. Mulţi dintre terapeuţi se agită şi simt o presiune *de a face ceva* pentru a ajuta familia necăjită pe care o tratează. Aici intervine importanţa *neutralităţii analitice*. Pentru a stabili o atmosferă analitică este esenţial să asculţi şi să înţelegi, fără a te îngrijora dacă familia se schimbă.

Când terapeuţii analitici intervin, ei exprimă o *înţelegere empatică* în scopul de a-i ajuta pe membrii familiei să se deschidă şi fac *interpretări* pentru a clarifica aspectele ascunse şi confuze ale experienţei.

Pacienţii trataţi psihanalitic sunt învăţaţi să îşi exprime gândurile în mod spontan, fără a planifica sau aplica vreo cenzură. Această tehnică reprezintă modalitatea cea mai bună

de a aduce materialul inconştient la suprafaţă. Prin urmare, membrii familiei sunt invitaţi să vorbească liber, fără a fi întrerupţi din expunerile lor. Se consideră că fluxul spontan al gândurilor şi sentimentelor pacienţilor oferă sugestii mai importante decât fragmentarea lor cu întrebări care pot fi puse oricum mai târziu. O dată ce familia începe să-şi discute problemele, majoritatea terapeuţilor psihanalişti se abţin de la comentarii până ce fluxul spontan al dialogului se epuizează.

De asemenea, psihanaliştii se feresc să ofere sfaturi, ei doar interpretează şi propun alternative. Un exemplu de a oferi un sfat, care poate trece drept interpretare, este acela de mai jos:

Dl Z. îi povesteşte terapeutului o dispută cu soţia lui, petrecută la mijlocul săptămânii. *Venise acasă târziu, muncise mult, era obosit şi îngândurat. Soţia începuse să-l cicălească şi să-i reproşeze anumite lucruri. Se simţea teribil de neînţeles şi se gândea cât de crudă şi nedreaptă era soţia sa cu el. În alte situaţii similare, tăcea şi adopta o poziţie resemnată. De data aceasta, n-a mai rezistat şi a provocat un teribil scandal.*

În acest moment al naraţiunii, terapeutul intervine, spunând : *Ei, de data aceasta ai stat pe picioarele tale. Şi, după aceea, te-ai simţit mai bine, nu-i aşa?*

Se observă cum intervenţia terapeutului n-a fost o interpretare, ci o veritabilă manipulare; mai mult, ea a închis posibilitatea explorării dinamicii interacţionale a cuplului.

Există trei nivele în funcţie de care este analizată relaţia maritală (vezi caseta 22):

Nivelele terapiei psihanalitice

valori şi norme culturale
ego-uri centrale
forţe inconştiente care sunt reprimate

Caseta 22

Dacă un cuplu se află în armonie la oricare două din aceste trei nivele, relaţia poate fi funcţională, chiar în faţa unui conflict constant generat de neconcordanţele celui de-al treilea nivel. Însă, dacă partenerii sunt incompatibili la cel puţin două nivele, este foarte probabil ca relaţia să nu dureze timp îndelungat. Acest punct de vedere ne ajută să ne explicăm de ce multe cupluri rămân împreună în ciuda certurilor constante iar altele, care par destul de mulţumite, se despart brusc.

19. Terapia cu grup de cupluri

Când o căsătorie ajunge într-o situaţie dificilă, probabilitatea divorţului este mai mare dacă partenerii merg separat la câte un terapeut sau dacă numai unul dintre ei alege calea consilierii. Este indicat ca ambii membri ai cuplului să dorească depăşirea impasului, mergând împreună la acelaşi psiholog.

În funcţie de problema cu care se confruntă şi de asentimentul lor, psihologul îi poate consilia, fie separat, fie împreună cu alte cupluri care prezintă disfuncţii asemănătoare.

Există persoane care refuză prezența altora, apelând la argumente de genul : *Nu pot vorbi de față cu persoane străine* sau *Nu mă interesează problemele celorlalți*. Însă, ele pot fi convinse *să asiste* la câteva ședințe de grup, având opțiunea de a se întoarce la terapia cu un singur cuplu, dacă consideră că metoda de grup nu le ajută. Terapeuții spun că este extrem de rar pentru un cuplu să înceteze să mai lucreze cu grupul, o dată ce s-a obișnuit cu el.

Utilitatea terapiei cu grup de cupluri rezidă în aceea că indivizii conștientizează că problemele lor maritale nu sunt unice și nici atât de grave pe cât par. Nu puține persoane constată după prima ședință de terapie că există cupluri care prezintă disfuncționalități mult mai grave decât ale lor : *Dumnezeule, i-ai văzut pe cei doi? Și eu care credeam că doar noi avem asemenea probleme!* Practic, acest tip de terapie oferă indivizilor oportunitatea de a examina în profunzime căsniciile altor oameni, îi învață să folosească drept punct de referință conflictele altor căsătorii, pentru a le putea evita sau depăși în cazul apariției lor.

În acest context, de integrare a cuplului într-un grup, terapeutul este privit în mai mică măsură ca persecutor sau judecător al vieților noastre, deoarece *procesul de grup apare în prim-plan* iar el este folosit de terapeut pentru a evidenția modelele contrastante și pentru a reconsidera anumite atitudini și comportamente. Adesea, indivizii ascultă mult mai atent declarațiile celorlalți și privesc mult mai interesați atitudinile lor decât o fac față de terapeut.

Cuplurile reunite într-un grup nu au o istorie comună sau probabilitatea unui viitor împreună. Persoanele nu se cunosc între ele, ceea ce face ca reticența, timiditatea, jena să fie diminuate iar gradul de sinceritate să crească considerabil. De obicei, un grup este format din trei cupluri. Atenția se îndreaptă la un moment dat asupra unui cuplu, celelalte ascultându-l cu multă atenție. După prezentarea situației cu care cuplul audiat se confruntă, fiecare persoană din grup este rugată să-și exprime părerea, terapeutul solicitând argumentarea fiecărui punct de vedere. Se insistă, însă, asupra faptului că subiecții trebuie să critice atitudinile sau comportamentele celorlalți într-o manieră constructivă.

Unul din motivele pentru care terapia de grup funcționează eficient se bazează pe faptul că oamenii sunt mult mai obiectivi în legătură cu problemele altora, comparativ cu problemele pe care ei înșiși le au. Când analizează un alt cuplu, pot sesiza mai ușor cauzele disfuncțiilor, pot identifica mai repede soluțiile ieșirii din impas. Dimpotrivă, când încep să vorbească despre problemele lor, devin mai ezitanți, se blochează mai des, li se modifică tonul vocii și maniera de apreciere.

Există și riscul ca oamenii care fac parte dintr-un grup să fie atât de preocupați de problemele lor, încât să le proiecteze asupra altora, de cele mai multe ori inconștient. Terapeutul trebuie să aibă în vedere posibilitatea apariției acestui fenomen, pentru a nu împinge actul terapeutic în direcții irelevante.

Cele mai multe cupluri au o reacție imediată și pozitivă față de grup și relatează, după câteva ședințe, faptul că mariajele lor sunt mult îmbunătățite. Un semn de îmbunătățire este acela în care fiecare partener devine mai individuat și renunță la sintagme precum : *noi suntem, noi credem* etc. Folosirea lui *noi* este ceva obișnuit în faza inițială a terapiei deoarece ascunde diferențele dintre parteneri.

De exemplu, dacă unul dintre parteneri afirmă : *Noi nu facem niciodată nimic împreună,* terapeutul poate sugera schimbarea exprimării prin utilizarea lui *eu*, ceea ce duce la *Eu nu fac niciodată nimic cu tine.* Acesta este un prim pas către conștiința faptului că am în mine puterea să fac ceva cu tine dacă doresc, cu alte cuvinte pot avea un rol activ în a schimba cursul unor evenimente. Însă, atâta timp cât formularea este mai degrabă *noi* decât *eu,* mă comport ca un neputincios pentru că mi-am cedat libertatea de acțiune.

Este de dorit ca fiecare persoană să-și asume responsabilitatea pentru ea însasi. În același timp, respectul pentru identitatea diferită a celuilalt semnifică înțelegerea așteptărilor lui, acceptarea acestora și, implicit, înlăturarea problemei ce părea de nerezolvat.

Un exemplu de terapie cu grup de cupluri este descris mai jos :

Cuplul A

El : 46 de ani, căsătorit de 19 ani, tată a 7 copii. A fost tratat pentru un sindrom depresiv-anxios cu scăderea marcată a activității psiho-motrice, insomnie, inapetență, care

evoluează de peste un an. Înainte de boală a înregistrat un faliment şi dificultăţi în educaţia fiului cel mare, de 18 ani.

Ea : Îl consideră incapabil şi vinovat de eşecul în educaţia copiilor. Face caz de inteligenţa ei, de şcolarizarea mai bună; răspunde în locul lui la întrebări. Are 38 de ani.

Cuplul B

El : Apare ca o persoană pasiv-dependentă. În ultimii 3 ani renunţase la alcool, singura modalitate prin care îşi exprima sentimentele agresive. I-a lăsat soţiei administrarea salariului, dar orice încercare de a o ajuta în treburile casnice este greşit înţeleasă şi devine obiectul criticii ei.

Ea : 27 de ani, trăieşte de 7 ani în concubinaj cu un bărbat despărţit de prima soţie. Simptomele depresive par a fi în legătură cu reprobarea care o simte din partea socrilor şi teama de a nu afla şi copiii ei de modul de viaţă pe care îl duce.

Cuplul C

El : 39 de ani, orb de 9 ani, pensionat de invaliditate. Statură înaltă, logoreea şi perspicacitatea lui par s-o inhibe puternic pe soţie, care este foarte puţin comunicativă. El manifestă o rigiditate extremă, spune că vede toate imperfecţiunile şi aduce corecţiile necesare.

Ea : 35 de ani, căsătorită de 15 ani, cu 4 copii. Simptomele depresive evoluează de 6 luni şi sunt consecutive ritualurilor dezvoltate de la căsătorie : nevoia compulsională

de a spăla de mai multe ori alimentele înainte de a le găti, spălatul repetat al mâinilor etc.

Deci, cele trei cupluri au conflicte în planul relațiilor conjugale, conflicte puse pe seama problemelor financiare, a relațiilor cu socrii, a dificultăților în educația copiilor.

Dinamica grupului

1) în prima fază, soții încearcă să se discrediteze reciproc în ochii celorlalți. Se formează două subgrupe : bărbații și femeile. Tendința este sesizată în special la bărbați pentru că, în timp ce o femeie se poate apăra singură de agresivitatea bărbaților, bărbatul trebuie să se asigure de suportul celorlalți.

2) în a doua fază, soții au tendința de a se suporta reciproc, de a clarifica și înțelege problemele dintre ei. Această nouă poziție adoptată de parteneri duce la o mai bună cunoaștere a necesităților, a sentimentelor, a structurii partenerului și reprezintă baza ameliorării relației conjugale.

Așadar, în prima fază, se observă o relație de *rivalitate – competiție*. A două este una de *identificare*, fenomen ce se manifestă prin atitudinea tolerantă a unora față de ceilalți și prin tendința cuplurilor de a-și compara problemele conjugale.

Poziția terapeutului față de grup este de *dependență – independență*. Dependență, prin tendința inițială a membrilor

celor trei cupluri de a se lăsa conduşi, supravegheaţi, sfătuiţi. Independenţă, prin faptul că intervenţiile partenerilor devin tot mai pertinente, ca şi cum grupul s-ar elibera de terapeut.

Conducerea grupului de catre doi terapeuţi – un bărbat şi o femeie, contribuie la eficienţa sa. Conducerea comună oferă atât un avantaj terapeutic, cât şi unul tehnic. La nivel terapeutic, cei doi lideri se pot completa reciproc. Dacă unul dintre ei trece cu vederea sau exagerează importanţa unei anumite probleme, celălalt poate să echilibreze situaţia, abordînd-o şi din alt punct de vedere sau prevenind eventualele riscuri iatrogenice. Fiind doi terapeuti, grupul poate lucra în cazul în care unul dintre ei trebuie să lipsească din diferite motive, doar cu celălalt.

Este esenţial ca relaţia dintre cei doi lideri să se înscrie într-un cadru teoretic comun. Diferenţele considerabile din punct de vedere teoretic cu privire la ce este mai folositor membrilor grupului, pot submina eficacitatea terapiei.. Oricare ar fi relaţia dintre cei doi terapeuţi înafara grupului (colegi, soţ şi soţie, prieteni buni) este vital ca această relaţie să se păstreze de-a lungul perioadei de lucru cu grupul. Ca în orice relaţie, pot apărea dificultăţi, dar acestea trebuie rezolvate, altfel tinzând să devină distructive pentru grup.

Se consideră că foarte important este ca ambii terapeuţi să aibe aceeaşi capacitate de a se confesa. Orice discrepanţă între nivelurile lor de autodezvăluire va genera o dinamică a grupului destul de neplăcută, grupul ajungând să-l considere pe cel care se confesează mai uşor ca fiind mai deschis, mai

afectuos, mai accesibil, dar probabil şi mai vulnerabil, mai slab, decât celălalt. Necesitatea ca nivelul de autodezvăluire să fie egal este şi mai mare cînd cei doi terapeuţi sunt căsătoriţi.

Terapia cu grup de cupluri se practică cel puţin o dată la 3 săptămâni. Dacă unul dintre cupluri are întâlniri terapeutice cu unul dintre membrii echipei şi înafara grupului, este posibil ca acest cuplu să creadă că între el şi terapeut s-a stabilit o relaţie specială şi ar putea fi tentat să se simtă "superior" celorlalte cupluri. Este important ca terapeutul să conştientizeze aceste probleme şi să le trateze în consecinţă, dar mai ales să le prevină. Mai mult, trebuie să existe reguli clare între terapeuţi şi clienţi, privind atît relaţia terapeutică (raportul dintre echipă şi fiecare membru al grupului), cât şi folosirea materialului de la şedinţa de grup în cadrul şedinţelor individuale şi invers.

Ceea ce face terapia cu grup de cupluri eficientă sunt două ingrediente : lucrul în cuplu şi lucrul în grup. Membrii grupului pot vedea fiecare cuplu în acţiune şi îi oferă observaţii preţioase cu privire la modul în care ajung să se certe, să-şi întindă capacane şi să evite imtimitatea. Factorii curativi ai grupului sunt astfel puşi în mişcare.

Dacă în etapele de început ale terapiei, universalitatea problemelor şi trăirilor declanşază dinamica grupului, în cele de mijloc, învăţarea de la celălalt pare să fie un ingredient vital. Datorită structurii particulare a fiecărui grup se dezvoltă şi un stil propriu de lucru. Astfel, în timp ce insight-ul este vital pentru unele grupuri, învăţarea experienţială, altruismul şi feed-back-ul sunt mult mai importante pentru altele. Mai mult,

grupul reprezintă un microcosmos al comunității maritale, în care cuplurile și partenerii își manifestă stilul de a se comporta în societate, precum și de a-și înțelege, semnifica și resemnifica experiențele de conviețuire și de dezvoltare personală. Etapa finală este menită să consolideze câștigurile terapeutice, să valideze progresele și să parafeze schimbarea.

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Bibliografie selectivă

- **Adams, B.** (1980). *The Family : A Sociological Interpretation.* Chicago : Rand McNally.
- **Ackerman, N.** W. (1958). The Psychodynamics of Family Life. New York: Basic Books
- **Altman, D. şi Taylor, S.** (1973). *Social penetration. The developpment of interpersonal relationship.* New-York : Rinehart&Winston.
- Apfeldorfer, G. (1993). *Je mange, donc je suis.* Paris : Payot.
- **Berscheid, E. şi Walster, E.** (1969). *Interpersonal Attraction.* New-York : Addison-Wesley Publishing.
- **Bloch, D. (1973)** Techniques of Family Psychotherapy, Grune and Stratton, Inc.
- **Bruckner, P. şi Finkielkraut, A.** [1977](1995). *Noua dezordine amoroasă.* Bucureşti : Editura Nemira.
- **Chapman, G.** [1992](2000). *Cele cinci limbaje ale iubirii.* Bucureşti : Editura Curtea Veche.
- **Corneau, G.** [1997](2000). *Există iubiri fericite?* Bucureşti : Editura Humanitas.
- **Coche, J.**, Coche, E. (1990) Coulples Group Psychotherapy, Brunner/Mazel Publisher, New York.
- **Ducici, I.** (1994). *Fericire, iubire, femeie.* Bucureşti : Editura Niculescu.
- **Duck, S.** [1994](2000). *Relaţiile interpersonale.* Iaşi : Editura Polirom.

- (de) Garine, I. (1987). Massa et Moussey : la question de l'embonpoint. În *Autrement, 91*, 108.
- **Elder, G.** (1969). Appearance and Education in Marriage Mobility. În *American Sociological Review, 34*, 519-533.
- **Eysenck, H. şi Eysenck, M.** (1998). *Descifrarea comportamentului uman.* Bucureşti : Editura Teora.
- **Forsé, M.** (1991). *L'analyse structuralle du changement.* Paris : PUF.
- **Garner, D şi Cooke, A.** (1997). Body Image. În *Psychology Today, februarie.*
- **(Y) Gasset, O.** [1991](1995). *Studii despre iubire.* Bucureşti : Editura Humanitas.
- **Giddens, A.** [1992](1999). *Transformarea intimităţii.* Bucureşti : Editura Antet.
- **Glasser, W.** [1998](2000). *Cum să alegi fericirea.* Bucureşti : Editura Curtea Veche.
- **Gorell Barnes, G.** (1998). Family Therapy in Changing Times, MacMillan Press, LTD.
- **Gottman, J.** (1976). A couple"s guide to communication. Research Press.
- **Golu, P.** (2000). *Fundamentele psihologiei sociale.* Constanţa : Editura ExPonto.
- **Gurmann, A.S.** (1981). Questions Answers in the Practice of Family Therapy, Brunner/Mazel, Inc.
- **Haley, J.** (1990). Strategies of Psychotherapy. The Triangle Press, Rockville, Md.

- **Haley, J.** (1981). Problem Solving Therapy, Jossey-Bass Publisher.
- **Haley, J.** (1990,1997) Changer les couples, ESF editeur, Paris.
- **Hagége, J.** (1993). *Séduire.* Paris : Albin Michel.
- **Hardyment, C.** [1998](2000). *Viitorul familiei.* Bucureşti : Editura Ştiinţifică.
- **Iluţ, P.** (2000). *Iluzia localismului sau localizarea iluziei.* Iaşi : Editura Polirom.
- **Ilardo, J.**A. , Rothmann, C.R. (1999), I"ll Take Care of You. A Practical guide for Family Caregivers, New Harbinger Publisher, Inc.
- **Lipovetsky, G.** [1997](2000). *A treia femeie.* Bucureşti : Editura Univers.
- **Lissarraque, F.** (1991). Femmes au figure . În *Histoire des femmes.* Paris : Plon.
- **Luria, Z.** (1978). Genre et étiquetage : l'effet Pirandello. În E. Sullerot (coord.). *Le Fait feminin.* Paris : Fayard.
- **McGinnis, A.** [1979](2000). *Importanţa prieteniei.* Bucureşti : Editura Curtea Veche.
- **McKay,M.**,Fanning, P., Paleg, K. (1994). Couple Skills. Making Your Relationship Work, New Harbinger Publication, Inc.
- **Meekers, D. şi Ionescu, A.** (1999). *Dragostea în anii '90. Studiu narativ asupra tineretului din România în 1998.* Bucureşti : Graphos SRL.

- **Minchin, S.** (1991) Families and family Therapy, Tavistock Routledge.
- **Mitrofan, I, Vasile, D.** (2001). Terapii de familie. Editura Sper, Bucuresti.
- **Pascal, M.** (2001). *Arta de a fi mereu împreună.* Bucureşti : Editura Axel Springer.
- **Pease, A. şi Pease, B.** [1999](2001). *De ce bărbaţii se uită la meci şi femeile se uită în oglindă?* Bucureşti : Editura Curtea Veche.
- **Pizzo, C., Seldes, R. şi Gerstman, B.** (1998). *What men what.* Harper Collins Publishers.
- **Prost, A.** [1987](1997). Frontierele şi spaţiile privatului. În P. Aries şi G. Duby (coord.). *Istoria vieţii private.* pp.11-124. Bucureşti : Editura Meridiane.
- **(de) Rougemont, D.** [1972](2000). *Iubirea şi Occidentul.* Bucureşti : Editura Univers.
- **Satir, V.** (1995). Therapie du couple et de la famille.Desclee de Brouwer.
- **Satir, V.** (1964). Conjoint Family Therapy, Palo Alto, CA : Science and Behavior Books.
- **Satir, V.** (1988). The new peoplemaking. Palo Alto, CA : Science ans Behavior Books.
- **Schachter, S. şi Singer, J.** (1962). Cognitive, Social and Physiological Determinants of the Emotional State. În *Psychological Review, 69,* 379-399.
- **Schwartz, D.** [1999](2000). *Toţi bărbaţii sunt măgari până la proba contrarie.* Bucureşti : Editura Vremea.

- **Sigall, H şi Landy, D.** (1973). Radiating Beauty Effects of Having a Physically Attractive Partner on Person Perception. În *Journal of Social Psychology, 28,* 218-224.
- **Simpson, J., Campbell, B. şi Berscheid, E.** (1986). The association between Romantic Love and Marriage : Kephart (1967) twice Re-visited. În *Personality and Social Psychology, 12,* 363-372.
- **Tesser, A. şi Paulhus, D.** (1976). Toward a casual model of love. În *Journal of Personality and Social Psychology, 34,* 1095-1105.
- **Tolmach, R. şi Scherr, R.** (1984). *Face Value : the Politics of Beauty*. Routledge&Kegan.
- **Wile, D.** B. (1993). Couples Therapy. A Nontraditional Approch, John Willey ans sons, New York.

BCU IAŞI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

PRINCETON UNIVERSITY LIBRARY